

Les Quatre Fondements de la pleine conscience

**Venerable Henepola
Gunaratana**

VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM



Vénérable Henepola Gunaratana

Les Quatre Fondements de la pleine conscience

*Aux sources de la pratique
de l'Attention*



POCHE MARABOUT

Vénérable Henepola Gunaratana

Les Quatre Fondements de la pleine conscience

Traduit de l'anglais par Gilbert Gauché

MARABOUT

Sommaire

Table of Contents

Sommaire

À propos de l'auteur

Avant-propos

Introduction

Le sutta des Quatre Fondements de l'Attention

Une pratique quotidienne de l'Attention

Les Quatre Fondements de l'Attention : le *Satipatthana Sutta*

Première partie : La pleine conscience du corps

La respiration

Le corps de la respiration

Les éléments internes et externes

La respiration et les agrégats

Les quatre postures

La posture assise

L'Attention en posture assise

L'Attention en posture debout

L'Attention en marchant

L'Attention dans la marche

Ce que nous apprenons

L'Attention en posture couchée

La claire compréhension

Le but

Purifier l'esprit

Surmonter le chagrin et les lamentations

Mettre fin à la détresse et au désespoir

Parvenir à la libération et à la fin de la souffrance

La pertinence

Le domaine

L'absence d'illusion

L'Attention perdue et retrouvée

La claire compréhension dans la vie quotidienne

La claire compréhension en mangeant

Les parties du corps et les éléments

Les cinq premières parties

L'Attention aux trente-deux parties

L'Attention aux éléments dans le corps

La mort et l'impermanence

Trois sortes de mort

Mes expériences proches de la mort

Se préparer à mourir

La contemplation dans les cimetières

Deuxième partie : La pleine conscience des ressentis

Les sensations et les émotions

Trois sortes de ressentis

Traiter la douleur

De nombreuses sortes de ressentis

Comment les ressentis apparaissent-ils?

Méditer sur la pleine conscience des ressentis

Les ressentis nuisibles et les ressentis bénéfiques

La colère et la haine

Le désir et l'avidité
L'illusion mensongère
L'équanimité

Troisième partie : La pleine conscience de l'esprit

L'esprit et la conscience

Esprit ou conscience
Purifier l'esprit

Les états d'esprit

Avide ou non
Malveillant ou non
Confus ou non
Contracté/dilaté ou non
Non développé ou développé
Non suprême ou suprême
Non concentré ou concentré
Non libéré ou libéré
Travailler avec les états d'esprit

Quatrième partie : La pleine conscience des dhammas : Les obstacles

Les cinq obstacles
Ce que nous avons accompli

L'attachement et les entraves

Les cinq agrégats d'attachement
Les entraves
Les dix perceptions

Les facteurs d'éveil

La pleine conscience
L'investigation
L'énergie
La joie
La tranquillité
La concentration
L'équanimité

Quatre vérités et huit marches

La pleine conscience des Quatre Nobles Vérités
La pleine conscience du Chemin Octuple
Les fruits du Chemin

Glossaire

À propos de l'auteur

Le Vénérable Henepola Gunaratana a reçu, à l'âge de douze ans, l'ordination de moine bouddhiste à Maladeniya, au Sri Lanka. En 1947, à l'âge de vingt ans, il reçut l'ordination supérieure à Kandy. Il poursuivit son éducation au Vidya-sekhara Junior College de Gumpaha, au Vidyalandhara College de Kelaniya et au Buddhist Missionary College de Colombo. Il vécut et voyagea ensuite en Inde pendant cinq ans, se consacrant à des activités à caractère social et missionnaire pour la Mahabodhi Society, au service des Harijana (les « intouchables ») à Sanchi, à Delhi et à Bombay. Puis il passa dix ans en Malaisie au titre de conseiller religieux auprès de la Sasana Abhivurduhiwardhana Society, de la Buddhist Missionary Society et de la Buddhist Youth Federation of Malaysia. Il enseigna à la Kishon Dial School, à la Temple Road Girls' School et dirigea le Buddhist Institute de Kuala Lumpur.

À l'invitation de la Sasana Sevaka Society, il vint aux États-Unis, en 1968, pour devenir secrétaire général de la Buddhist Vihara Society de Washington. En 1980, il en fut nommé président. Pendant des années, entre 1968 et 1988, il donna des cours sur le bouddhisme, dirigea des retraites de méditation aux États-Unis, au Canada, en Europe, en Australie, en Nouvelle-Zélande, en Afrique et en Asie. De plus, entre 1973 et 1988, il servit en tant que chapelain bouddhiste à l'American University de Washington.

Il poursuivit également des études et obtint un doctorat de philosophie de l'American University, de la Georgetown University et de l'University of Maryland. Ses livres et ses articles ont été publiés en Malaisie, en Inde, au Sri Lanka et aux États-Unis. Son premier ouvrage, *Mindfulness in Plain English (Méditer au quotidien)*, a été publié en une vingtaine de langues dans le monde entier. Une traduction abrégée en thaïlandais a été choisie pour figurer au programme des collèges en Thaïlande. En 2001, un deuxième ouvrage, *Eight Mindful Steps to Happiness (Les Huit Marches vers le bonheur)*, est venu compléter le manuel de méditation précédent en présentant d'une manière aisément assimilable les différents aspects du Noble Chemin Octuple vers l'éveil. En 2009 paraît *Beyond Mindfulness in Plain English (Initiation à la méditation profonde en pleine conscience)*, qui aide le lecteur à accéder aux puissants états de méditation qui le conduiront à une vie intérieure de joie et de paix.

Depuis 1992, le Vénérable Gunaratana est président de la Bhavana Society, un monastère de forêt et un centre de retraites, situé près de la vallée de Shenandoah, dans l'État de Virginie-Occidentale, à cent soixante kilomètres environ au sud de Washington, un monastère dont il a été l'un des cofondateurs avec Matthew Flickstein. Il y réside et y conduit des retraites pour les personnes désirant apprendre à méditer et à approfondir leur connaissance des enseignements du Bouddha. Il confère également des

ordinations monastiques et forme des moines et des nonnes. Il voyage aussi fréquemment à travers le monde pour donner des conférences et diriger des retraites.

En 2000, son *alma mater*, le Vidyalankara College, a rendu hommage au Vénérable Henepola Gunaratana pour services exemplaires rendus tout au long de sa vie.

Avant-propos

Il existe plusieurs ouvrages sur les Quatre Fondements de la pleine conscience. Certains d'entre eux sont des traductions littérales du discours original du Bouddha historique, d'autres l'expliquent en détails, avec des commentaires et des sous-commentaires, d'autres encore sont d'épais traités universitaires. Si vous souhaitez approfondir votre connaissance théorique de la méditation, tous ces ouvrages sont hautement recommandables.

Lorsque j'enseigne la méditation, j'essaie toujours de faire en sorte que les participants puissent comprendre facilement le message qui leur est transmis et qu'ils puissent le mettre en pratique, même en l'absence d'un enseignant. Comme toujours, c'est la pratique réelle ici même, dans notre vie, qui m'intéresse. Quand j'écris, je m'efforce d'utiliser un langage que nous pouvons tous comprendre.

De bonnes raisons ont fait que la méditation est très en vogue de nos jours. Hélas, il n'y a pas assez d'enseignants disponibles pour répondre entièrement à la demande de tous ces nouveaux explorateurs. Certains de ces étudiants en puissance lisent de bons livres, certains participent à des retraites de méditation, un bon nombre d'entre eux m'écrivent et me posent des questions sur des sujets qu'ils

voudraient clarifier. J'ai conçu cet ouvrage pour répondre à certaines d'entre elles, pas à toutes. Naturellement, personne ne peut écrire un livre ou même une série de livres qui répondraient à toutes les questions que l'on se pose ! De plus, à mesure que l'on approfondit le sujet, l'enthousiasme des chercheurs les conduit à poser encore plus de questions. Ce livre est ma modeste contribution pour répondre à quelques-unes d'entre elles.

Je remercie sincèrement Ajahn Sona, l'un de nos étudiants à la Bhavana Society, pour son aide précieuse à la mise en route de cet ouvrage. Je remercie également Josh Bartok et Laura Cunningham, de Wisdom Publications, pour toutes leurs suggestions pour le mener à terme, ainsi que Brenda Rosen, qui a consacré beaucoup de temps et d'efforts à la mise au point du manuscrit.

Introduction

Les Quatre Fondements de l'Attention désignent un enseignement, ou peut-être un ensemble d'enseignements réputés avoir été donnés par le Bouddha historique. L'Attention, ou la pleine conscience (*mindfulness*, en anglais), ou méditation de la vision intérieure, désignent la même faculté¹. Elle repose sur ces Quatre Fondements. Désormais très connu en Occident, cet ensemble de sujets et de techniques constitue probablement aujourd'hui le type de méditation le plus enseigné dans le monde du bouddhisme theravada.

Cette forme de méditation a également été le sujet principal de mes livres. *Méditer au quotidien* constitue un guide pas à pas, concret, vers la méditation de la pleine conscience. Si vous débutez dans la pratique de cette forme de méditation, c'est un bon point de départ. Dans *Les Huit Marches vers le bonheur*, je montre comment l'Attention est utilisée pour progresser sur le Chemin Octuple vers le bonheur. Quant aux Quatre Fondements, on pourrait dire qu'ils sont l'exposé détaillé de la septième marche du Chemin Octuple. En réalité, les trois dernières marches - l'effort, l'Attention et la concentration, ce que nous appelons «méditation» en Occident - sont traitées toutes

les trois dans les Quatre Fondements. Dans mon autre livre, *Initiation à la méditation profonde*, j'explique les principes et les techniques de la concentration profonde. La méditation de la concentration, ou *samatha*, va de pair avec celle de l'Attention, ou *vipassana*, dont elle est complémentaire, car c'est sur les Quatre Fondements que repose toute concentration.

Dans le présent ouvrage, je traite directement des Quatre Fondements, qui constituent les principes sous-jacents à la pratique de l'Attention. Dans un langage simple et direct, je relate ce que le Bouddha a dit de l'Attention dans ses enseignements, ou *suttas*, et de quelle manière nous pouvons utiliser ces principes pour améliorer notre vie quotidienne, approfondir notre Attention et nous rapprocher de nos buts spirituels.

Le premier principe de l'Attention est simple. Notre corps fait de nombreuses choses sans que nous en soyons conscients. Lorsque des microbes nous envahissent, nos globules blancs attaquent ces assaillants sans que nous le sachions. Mais nous pouvons nous entraîner à devenir conscients des choses que nous faisons intentionnellement avec le corps, par exemple marcher, nous tenir debout, parler, boire, manger, écrire, lire, jouer, ainsi que toutes les autres activités physiques. Nous pouvons aussi développer la conscience d'instant en instant de nos émotions, de nos sensations, de nos pensées et de nos autres activités mentales. *L'Attention nous entraîne à faire tout ce que nous faisons en étant pleinement conscients.*

Vous pouvez vous demander: «Pourquoi la pleine conscience est-elle importante?» Comme le découvrent rapidement tous ceux qui essaient de la pratiquer, plus nous sommes conscients de nos actions, de nos ressentis, de

nos pensées et des perceptions qui les font naître, plus se développe notre compréhension intime des raisons pour lesquelles nous faisons ce que nous faisons. Cette conscience nous permet de voir si nos actions résultent d'impulsions bienfaisantes ou malfaisantes. Les motivations bienfaisantes incluent la générosité, l'amitié, la compassion et la sagesse ; les actions malfaisantes ont pour principales causes l'avidité, la haine et l'ignorance. Lorsque nous sommes conscients des racines profondes à partir desquelles se développent nos pensées, nos paroles et nos actions, nous avons la possibilité de cultiver celles qui sont bénéfiques et d'éradiquer les mauvaises.

Le Bouddha a clairement indiqué que le but premier de tous ses enseignements est «la fin de la souffrance». L'Attention nous aide à reconnaître que les actions bénéfiques apportent la paix de l'esprit et le bonheur dans notre vie quotidienne. Celles-ci nous aident aussi à progresser sur le chemin du Bouddha vers le *nibbana* - la libération complète de la souffrance. De même, l'Attention nous enseigne que les actions motivées par l'avidité, la haine et l'illusion nous rendent misérables et anxieux. Elles nous emprisonnent dans le *samsara*, le cycle répétitif de la souffrance, de vie en vie.

Lorsque nous pratiquons l'Attention, nous nous demandons avant de parler: «Ces paroles sont-elles véridiques et bienfaisantes pour moi et les autres? Sont-elles apaisantes ou vont-elles créer des problèmes?» Quand nous pensons consciemment, nous nous demandons : « Cette pensée me calme-t-elle et me rend-elle heureux, ou bien inquiet et craintif?» Avant d'agir, nous nous demandons: «Cette action sera-t-elle une source de souffrance pour moi et pour les autres?» Être conscient nous donne la possibilité de choisir: «Est-ce la joie et le contentement que je veux, ou les tracas et l'inquiétude?»

La pleine conscience nous entraîne aussi à nous souvenir de porter attention aux changements qui se produisent continuellement dans notre corps et dans notre esprit, ainsi que dans le monde autour de nous. Habituellement, nous oublions d'y faire attention, car les innombrables choses qui arrivent simultanément rendent notre esprit inattentif. Nous sommes distraits par ce qui est superficiel et nous perdons de vue le changement. Notre esprit veut voir la suite de ce qui arrive, puis la suite encore, et toujours la suite. Le film nous passionne et nous oublions que ce n'est que du cinéma.

Le Bouddha a enseigné: «Ce qui est impermanent fait souffrir.» La vérité que traduisent ces paroles apparaît clairement lorsque nous faisons simplement attention. L'esprit finit par se fatiguer de passer d'une chose impermanente à une autre. Perdant son intérêt pour cette poursuite vaine, il se repose et trouve la joie. En pali, le mot correspondant à «se souvenir» est *sati*, qui peut également être traduit par «pleine conscience». Se souvenir consiste simplement à porter directement une attention non verbale à ce qui est en train de se passer d'un moment sur l'autre.

Confortablement installés dans la conscience, nous nous détendons dans les choses telles qu'elles sont maintenant, en ce moment même, sans nous

laisser aller à penser à ce qui a eu lieu dans le passé ou à ce qui arrivera dans le futur. D'ordinaire, par manque de compréhension, nous avons tendance à rendre le monde responsable de notre douleur et de notre souffrance. Mais, avec *sati*, «le souvenir conscient», nous comprenons que le seul endroit où trouver la paix et la liberté est ici même, dans notre propre corps et dans notre propre esprit.

La mémoire est très naturelle à notre corps, presque automatique. Notre cœur fait circuler le sang sans même que nous le lui rappelions. L'esprit peut apprendre à fonctionner de la même façon. Exercer la faculté de pleine conscience est comparable à respirer continuellement de l'oxygène pour rester en vie. À mesure que les événements mentaux apparaissent, l'Attention nous aide à voir s'ils font du mal à notre esprit et à notre corps. Nous pouvons choisir : laissons-nous la douleur nous faire simplement souffrir, ou bien l'examinons-nous pour comprendre pourquoi elle apparaît? Si nous en ignorons les causes, nous continuerons de souffrir. Vivre consciemment requiert un effort, mais, en suivant l'exemple du Bouddha, avec de la pratique, chacun peut y parvenir.

La pratique de l'Attention a des racines profondes dans la tradition bouddhique. Il y a plus de deux mille cinq cents ans, le Bouddha exhortait ses *bhikkhus* confirmés - les moines qui avaient la responsabilité de transmettre son enseignement - à entraîner leurs étudiants à la pratique des Quatre Fondements de l'Attention.

On demanda au Bouddha : « Quels sont ces quatre fondements? » « Écoutez, amis, répondit-il. Demeurez dans la contemplation du corps dans le corps, vigilant, comprenant clairement, non distrait, avec un esprit concentré sur un unique objet, afin de connaître le corps tel qu'il est réellement. Demeurez dans la contemplation d'une sensation ou d'une émotion dans les ressentis [...] afin de connaître les ressentis tels qu'ils sont réellement. Demeurez dans la contemplation de l'esprit dans l'esprit [...] afin de connaître l'esprit tel qu'il est réellement. Demeurez dans la contemplation du dhamma dans les dhammas [...] afin de connaître les dhammas tels qu'ils sont réellement. »

Pratiquer la contemplation des Quatre Fondements - l'Attention au corps, aux ressentis, à l'esprit et aux *dhammas* (ou phénomènes) - est recommandé à chaque stade de la voie spirituelle. Comme le Bouddha l'explique ensuite, tout le monde - les apprentis qui s'intéressent depuis peu à la voie bouddhique, les moines et les nonnes, et même les *arahants*, ces méditants avancés qui ont déjà atteint le but de la libération de la souffrance - « devrait être encouragé, installé, établi dans le développement des Quatre Fondements de l'Attention ».

Dans ce Sutta, le Bouddha s'adresse en premier lieu à la communauté des *bhikkhus*, les moines et les nonnes qui ont consacré leur vie à la pratique spirituelle. Cela étant posé, vous pourriez vous demander si les personnes qui travaillent, ont une famille et mènent une existence très active, comme c'est le cas en Occident, peuvent tirer profit de la pratique de l'Attention. Si ces paroles avaient été destinées seulement aux moines et aux nonnes, le Bouddha aurait donné cet enseignement dans un monastère. Mais il l'a donné dans un village peuplé de commerçants, de fermiers et d'autres gens ordinaires. Ces

paroles pouvant aider les hommes et les femmes de toutes conditions à soulager la souffrance, nous pouvons penser que le terme «bhikkhu» est employé dans ce sutta pour désigner toute personne ayant un intérêt sérieux pour la méditation. En ce sens, nous sommes tous des bhikkhus.

Examinons rapidement chacun des Quatre Fondements de l'Attention en préambule aux développements qui vont suivre.

En nous demandant de pratiquer l'*Attention au corps*, le Bouddha nous rappelle que nous devons voir «le corps dans le corps». En employant ces mots, il veut dire que nous devons nous rendre compte que le corps n'est pas d'un seul bloc, quelque chose d'homogène, mais plutôt un ensemble de parties. Les ongles, les dents, la peau, les os, le cœur, les poumons et toutes les autres parties sont en réalité de petits «corps» situés dans une entité plus grande que nous appelons le «corps». Traditionnellement, le corps humain est divisé en trente-deux parties et nous nous entraînons à être conscients de chacune d'entre elles. Chercher à être conscient du corps entier reviendrait à essayer d'attraper plusieurs oranges à la fois. En voulant les attraper toutes à la fois, nous avons bien des chances de nous retrouver les mains vides! De plus, nous souvenir que le corps est composé de nombreuses parties nous aide à voir «le corps en tant que corps» - et non pas en tant que *mon* corps ou en tant que *moi*, mais simplement comme une forme physique analogue à toutes les autres formes physiques. Comme toutes les formes, le corps vient à l'existence, demeure présent un certain temps, puis s'en va. Étant donné que des blessures peuvent l'atteindre, qu'il tombe malade et meurt, il ne peut pas être la source d'un bonheur durable. Comme il n'est pas *moi*, le corps peut aussi être dit *sans soi*. Lorsque la pleine conscience nous aide à reconnaître que le corps est impermanent, insatisfaisant et sans soi, nous «connaissions le corps tel qu'il est réellement», selon les termes employés par le Bouddha.

De même, en nous demandant de pratiquer l'*Attention aux ressentis*, le Bouddha nous dit de contempler «le ressenti dans les ressentis*». Ces paroles nous rappellent que, comme le corps, les ressentis peuvent être subdivisés. Traditionnellement, il n'y en a que trois types : les ressentis agréables, ceux qui sont désagréables et ceux qui sont neutres. Chaque type est un «ressenti» dans la conscience mentale, que nous appelons «sensibilité». À quelque moment que ce soit, nous ne sommes capables d'en percevoir qu'un seul type. Lorsqu'un ressenti agréable est présent, ni un ressenti désagréable ni un ressenti neutre ne sont perçus. Il en va de même pour ceux qui sont désagréables ou neutres.

Considérer les ressentis de cette façon nous aide à développer une pure conscience, sans jugement, de ce dont nous faisons l'expérience - c'est-à-dire voir un ressenti particulier comme un ressenti parmi de nombreux autres, plutôt que comme *mon* ressenti ou comme une partie de *moi-même*. Et, tandis que nous observons chaque émotion ou chaque sensation pendant qu'elle apparaît, reste présente et disparaît, nous nous rendons compte que tous les ressentis sont impermanents. De plus, étant donné qu'un ressenti agréable ne

de pas et qu'un ressenti désagréable est souvent douloureux, nous comprenons que les ressentis sont insatisfaisants. En les voyant ainsi, simplement comme une émotion ou comme une sensation, plutôt que comme *mon* ressenti, nous arrivons à comprendre que les ressentis sont «sans soi». Prenant ainsi conscience de cette vérité, nous «connaissons les ressentis tels qu'ils sont réellement».

La même démarche s'applique dans la pratique de l'*Attention à l'esprit*. Bien que nous parlions de l'«esprit» comme s'il s'agissait d'une chose unique, l'esprit est en réalité une succession d'instantanés particuliers d'«esprit dans l'esprit». La pratique de l'Attention nous enseigne que la conscience apparaît d'instant en instant sur la base des informations qui nous parviennent des sens - ce que nous voyons, entendons, sentons, goûtons et touchons -, ainsi que des états d'esprit intérieurs tels que les souvenirs, les images et les rêveries. Lorsque nous observons l'esprit, nous ne regardons pas la conscience seule. L'esprit seul ne peut pas exister. Il y a seulement des états d'esprit particuliers, qui apparaissent en fonction des conditions extérieures ou intérieures. En demeurant attentifs à la façon dont chaque pensée apparaît, reste présente puis s'efface, nous apprenons à arrêter le train fou de la succession d'une pensée insatisfaisante menant à une autre, puis à une autre, encore et encore. Nous y gagnons un peu de détachement et comprenons que nous ne sommes pas nos pensées. En fin de compte, nous parvenons à connaître «l'esprit tel qu'il est réellement».

En nous disant de pratiquer l'*Attention aux dhammas*, ou phénomènes, le Bouddha ne dit pas simplement que nous devrions être attentifs à ses enseignements, bien que ce soit l'un des sens du mot «dhamma». Il nous rappelle également que le dhamma que nous contemplons est en nous. L'histoire du monde est pleine de chercheurs de vérité. Le Bouddha était l'un d'entre eux. Presque tous ont pensé que la vérité était en dehors d'eux-mêmes. Avant de parvenir à l'illumination, le Bouddha aussi la recherchait en dehors de lui-même. Il recherchait celui qui l'avait fait, qui était la cause de son existence, celui qu'il appelait «le bâtisseur de cette maison». Mais il ne trouva jamais ce qu'il cherchait. À la place, il découvrit qu'il était soumis à la naissance, à la croissance, au vieillissement, à la mort, au chagrin, aux lamentations et aux impuretés. Lorsqu'il porta son attention à l'extérieur de lui-même, il vit que tout le monde souffrait de ces mêmes conditions. Cette constatation lui fit comprendre que chacun doit se libérer lui-même de la souffrance. Il commença alors à chercher à l'intérieur. Cette recherche intérieure est restée liée aux célèbres paroles du Bouddha: «Venez voir!» Ce n'est qu'en cherchant ainsi à l'intérieur de lui-même qu'il trouva la réponse. Il dit alors :

- « En de nombreuses naissances, j'ai erré dans le samsara,
- « Cherchant, sans le trouver, le bâtisseur de cette maison.
- « Douloureuses sont les naissances répétées.
- « Oh ! Tu es vu, constructeur de la maison.
- « Tu n'en bâtiras plus d'autres.

« Tous tes chevrons sont brisés, ton faîtage détruit.

« L'esprit est parvenu à l'inconditionné. »

La grande découverte du Bouddha est que la vérité est en nous. La totalité du Dhamma qu'il a enseigné est fondée sur cette réalisation. Quand nous regardons à l'intérieur, nous parvenons à comprendre la signification des Quatre Nobles Vérités - son premier enseignement fondamental. Où trouvons-nous la souffrance? Nous en faisons l'expérience en nous-mêmes. Où se trouve la cause de notre souffrance - l'avidité? Elle aussi est en nous. Et comment pouvons-nous parvenir à la cessation de la souffrance? Nous trouvons le chemin en nous-mêmes. Et où développons-nous la compréhension juste, la pensée, la parole, l'action, les moyens d'existence, l'effort, l'Attention et la concentration justes, c'est-à-dire le Noble Chemin Octuple qui est la méthode pour mettre fin à la souffrance? Nous développons ces qualités dans notre propre corps et notre propre esprit. Les racines de la souffrance sont en nous. Et la méthode pour éliminer la souffrance est également en nous. Quand nous pratiquons la pleine conscience - l'Attention -, nous suivons l'exemple donné par le Bouddha et nous regardons en nous-mêmes. Nous devenons conscients que notre avidité, notre aversion et notre compréhension erronée sont les causes de notre souffrance. Quand nous remplaçons ces poisons par la générosité, l'amitié-bienveillance, la compassion, la joie par empathie envers celle des autres, la patience, la cordialité, la gentillesse et la sagesse, nous trouvons le bonheur et la tranquillité d'esprit que nous cherchions. Comme je le rappelle toujours à mes étudiants: «La méditation que vous faites sur le coussin est votre travail du soir. Le reste de votre vie est votre champ d'application. Pour pratiquer l'Attention, vous avez besoin des deux. »

L'autre signification du mot «dhamma» est simplement «phénomène». Lorsque nous mettons en application les conseils du Bouddha et «demeurons dans la contemplation du dhamma dans les dhammas», nous arrivons à comprendre que chaque phénomène individuel, au sein de la réalité telle que nous en faisons l'expérience - y compris les objets physiques, les ressentis, les perceptions, les activités mentales et la conscience -, apparaît, dure un temps et disparaît ensuite. De la même façon, les habitudes négatives profondément enracinées dans l'esprit non éclairé, qui nous condamnent à une succession de vies insatisfaisantes - habitudes que l'on appelle «entraves»-, sont impermanentes. En faisant l'effort nécessaire, chaque entrave -y compris l'avidité, la haine et la croyance en l'existence d'un soi (ou âme) permanent - peut être identifiée et éliminée. En lui-même, le chemin du Bouddha est très simple. Nous éliminons nos habitudes malfaisantes une à une et nous développons les qualités bénéfiques qui naissent de notre compréhension de chacun des enseignements du Bouddha. À la fin, la dernière entrave disparaît et nous parvenons à la libération de la souffrance. Alors, comment mettre en route la méditation de la pleine conscience ? Je recommande toujours l'Attention à la respiration comme la meilleure façon de commencer l'entraînement. Dans *Méditer au quotidien*, vous trouverez l'essentiel de

l'Attention à la respiration et d'autres pratiques de la pleine conscience. Des instructions similaires pour les méditations en posture assise et en posture debout se trouvent dans ce livre-ci, aux chapitres concernant l'Attention au corps. Et, après la présente introduction, vous trouverez des façons simples d'introduire le sutta sur les Quatre Fondements de l'Attention dans une pratique quotidienne.

Alors que beaucoup de personnes viennent à la méditation en raison de ses bienfaits remarquables en matière de relaxation, de soulagement du stress et de la douleur, ainsi que pour la santé du corps et de l'esprit en général, dans le contexte des Quatre Fondements il est important de considérer un autre ensemble d'objectifs. En faisant un effort sérieux et en pratiquant régulièrement, nous pouvons espérer parvenir à cinq réalisations spirituelles importantes :

1. La méditation nous aide à devenir pleinement conscients de ce qui se passe dans notre esprit et dans notre corps, ici et maintenant. Bien trop souvent, nous passons des journées à ressasser le passé ou à rêvasser à l'avenir. L'Attention nous enseigne à traverser le brouillard et à porter notre attention sur le moment présent.
2. Grâce à cette lucidité nouvelle, nous sommes capables d'évaluer plus clairement le but et la pertinence de tout ce que nous disons et faisons. Il s'ensuit que nous faisons des choix plus sages et plus bénéfiques.
3. La méditation développe notre capacité à voir notre propre corps, nos ressentis, nos perceptions, nos pensées et notre conscience exactement tels qu'ils sont, d'instant en instant. Nous voir nous-mêmes clairement est le premier pas essentiel pour effectuer des changements positifs dans notre vie.
4. À mesure que notre pratique s'approfondit, nous voyons le monde autour de nous d'une manière particulière, sans distorsion. Nous en arrivons à voir que tout ce qui existe - y compris nous-mêmes - est en relation d'interdépendance avec tout le reste, et que tout change constamment. Nous réalisons ainsi qu'aucune personne, aucun lieu, aucune chose ni situation ne peut nous satisfaire d'une manière permanente.
5. Nous apprenons à nous consacrer pleinement à la réflexion ou à la méditation, en comprenant que nous ne pouvons espérer trouver un bonheur et une paix durables qu'en suivant l'exemple du Bouddha.

En bref, la méditation de la vision intérieure entraîne l'esprit à être conscient vingt-quatre heures sur vingt-quatre. Avec cette clarté nouvelle, nous commençons à percevoir les objets matériels comme étant beaucoup moins «solides» que ne nous le disent nos sens ordinaires. En réalité, nous découvrons qu'ils sont aussi réels qu'un mirage miroitant dans le désert. De même, nous reconnaissons que nos pensées et nos ressentis sont en constant changement. En vérité, ils ne sont pas plus permanents que des bulles de savon. La conscience nous libère du désir de nous attacher aux choses et aux

autres par la pensée «ceci est à moi» et de considérer notre propre corps et notre propre esprit comme étant fixes et inchangeants avec la pensée «je suis ceci» ou «ceci est mon *soi*». Les Quatre Fondements de l'Attention sont un enseignement puissant. En fait, le Bouddha nous a promis que quiconque pratiquerait ses enseignements sur l'Attention, exactement comme ils sont donnés, sans rien en omettre, pourrait parvenir à l'illumination - la libération permanente de la souffrance - dans cette vie, et même en aussi peu de temps que sept jours !

Aussi étonnante que cette promesse puisse paraître, elle est raisonnable. Imaginez la clarté de votre esprit si vous étiez attentif pendant chaque instant de veille, du matin au soir, durant une simple journée. Imaginez ensuite combien il serait clair si vous passiez deux jours en pleine conscience, trois jours, quatre jours. Quand nous restons attentifs tout le temps, faire de bons choix est facile. L'esprit est purifié et lumineux. Chaque jour de pratique nous rapproche de la libération.

Le sutta des Quatre Fondements de l'Attention

Avant de nous livrer à un examen approfondi de chacun des Quatre Fondements, voyons ce que nous allons examiner. Comme je l'ai mentionné, les enseignements sur les Quatre Fondements nous sont parvenus à partir d'un exposé du Bouddha, connu sous le nom *Satipatthana Sutta*. Une version résumée de ce sutta est donnée ci-après. J'y ai ajouté des titres ne faisant pas partie du texte original, afin de vous aider à suivre l'enchaînement des propos.

En lisant ce livre, il peut être bénéfique de revenir au sutta de temps à autre pour vous rafraîchir la mémoire sur ce qui a été traité et pour vous faire une idée de ce qui va suivre. Quand vous y revenez, essayez de lire le sutta à haute voix. Il est bienfaisant d'entendre les paroles du Bouddha comme si elles vous étaient personnellement destinées - ce qui est, bien sûr, le cas !

Un conseil : cet ouvrage n'est pas censé être lu comme un roman ni étudié comme un texte universitaire. Les enseignements du Bouddha sont faits pour être examinés et pratiqués, comme le serait une partition de musique classique. À mesure que vous vous familiarisez avec les enseignements, votre compréhension expérientielle du

Dhamma prend une vie qui lui est propre. Au début, l'Attention demande beaucoup d'efforts, mais, finalement, elle devient une seconde nature.

Une pratique quotidienne de l'Attention

Si vous pratiquez déjà la méditation, ou si la lecture de ce livre vous donne envie de commencer, vous pouvez inclure la lecture du *Satipatthana Sutta* dans votre temps de pratique.

Je recommande toujours de commencer une séance de méditation par des

pensées d'amitié-bienveillance envers vos parents, vos enseignants, vos proches, vos amis, les gens qui vous sont inconnus, vos adversaires, et enfin envers tous les êtres vivants. Commencer de cette façon aide à développer votre concentration et également à éviter les ressentiments pouvant apparaître pendant votre posture assise.

Ensuite, avant de tourner votre attention vers la respiration ou vers un autre objet, vous pouvez trouver bénéfique de lire à haute voix ou même de psalmodier la version du sutta donnée ci-après. Lisez ou récitez lentement, pour vous donner le temps de réviser dans votre esprit ce que vous avez appris ou compris sur chaque sujet. Si vous découvrez que vous ne pouvez pas vous souvenir de la signification donnée par le Bouddha ou qu'un point n'est pas clair, prenez la décision de l'étudier plus avant ou de demander de l'aide à un méditant plus avancé. Si vous lisez chaque jour le Sutta et y réfléchissez, vous finirez par savoir par cœur comment s'enchaîne la pratique de l'Attention.

Les Quatre Fondements de l'Attention : le *Satipatthana Sutta*

Bhikkhus, ceci est le chemin direct pour la purification des êtres, pour surmonter le chagrin et les lamentations, pour mettre fin à la détresse et au désespoir, pour parvenir au vrai chemin, pour réaliser le nibbana - à savoir: les Quatre Fondements de l'Attention.

1. L'Attention au corps

L'Attention à la respiration.

L'Attention aux quatre postures: assise, debout, en marchant, couchée.

L'Attention avec la claire compréhension de ce qui est bénéfique, de ce qui est pertinent, du domaine de la pratique, et de la non-confusion.

L'Attention aux trente-deux parties du corps.

L'analyse des quatre éléments.

Les neuf contemplations dans les cimetières.

1. L'Attention aux ressentis

L'Attention aux ressentis agréables, aux ressentis désagréables, aux ressentis ni agréables ni désagréables, temporels ou spirituels.

L'Attention à leur manifestation, à leur apparition et à leur disparition.

1. L'Attention à l'esprit

Comprendre l'esprit comme étant:

avide ou non ;

malveillant ou non ;

confus ou non ;

contracté ou dilaté ;

non développé ou développé ;

non suprême ou suprême ;

non concentré ou concentré ;

non libéré ou libéré.

Être conscient de la manifestation, de l'apparition et de la disparition de ces états d'esprit.

1. L'Attention aux dhammas

LES CINQ OBSTACLES

Le désir sensoriel, la malveillance, la paresse et la somnolence, l'agitation et les soucis, le doute sceptique.

LES CINQ AGRÉGATS D'ATTACHEMENT:

La forme matérielle, les ressentis, les perceptions, les formations mentales et la conscience ; la conscience de leur manifestation, de leur origine et de leur dissolution.

LES SIX BASES SENSORIELLES INTÉRIEURES ET EXTÉRIEURES:

L'œil et les objets visibles, l'oreille et les sons, le nez et les odeurs, la langue et les goûts, le corps et les objets tactiles, l'esprit et les objets mentaux; leur connaissance et celle de l'apparition, de l'abandon, et de la non-apparition future des entraves qui y trouvent leur origine.

LES SEPT FACTEURS D'ÉVEIL :

L'Attention, l'analyse du Dhamma, l'énergie, la joie, la tranquillité, la concentration et l'équanimité; la connaissance de leur présence, de leur apparition et de leur développement.

LES QUATRE NOBLES VÉRITÉS :

La souffrance, son origine, sa cessation, et le chemin qui y mène.

LE NOBLE CHEMIN OCTUPLE ;

La compréhension, la pensée, la parole, l'action, les moyens d'existence, l'effort, l'Attention et la concentration.

Bhikkhus, si quelqu'un développe correctement ces Quatre Fondements de l'Attention pendant sept ans, ou même pendant sept jours, il peut s'attendre à l'un ou à l'autre de ces deux résultats : soit la connaissance totale ici et maintenant, soit l'état de non-retour s'il reste une trace d'attachement.

Première partie : La pleine conscience du corps

La respiration

Vingt ans après que le Bouddha a atteint l'illumination, un moine confirmé du nom d'Ananda devint son assistant personnel. Un jour, il demanda au Bouddha :

« Vénérable, si des gens me demandent si vous pratiquez encore la méditation, que dois-je leur dire ? »

Le Bouddha répondit qu'il pratiquait toujours la méditation.

« Quel type de méditation pratiquez-vous, Vénérable ? », demanda Ananda.

« L'Attention à la respiration », répondit le Bouddha.

La méditation sur la respiration est la façon idéale de commencer la pratique de l'Attention. Respirer est l'action physique que nous répétons le plus. L'esprit peut toujours revenir à la respiration pour focaliser son attention sur l'objet qu'elle constitue, car elle ne nous quitte jamais. Nous n'avons pas besoin d'apprendre à respirer. Nous n'avons pas non plus besoin d'une longue expérience de la méditation pour y porter attention. La respiration est également notre force vitale. Aucun organe de notre corps ne peut fonctionner sans l'oxygène que le cycle de l'inspiration et de l'expiration nous procure.

De plus, la respiration ne crée aucune discrimination. Les êtres vivants présentent des différences d'apparence et de comportement. Ils mangent différentes sortes de nourritures. Ils dorment dans de nombreuses sortes de lits. Mais tous respirent. La respiration ne fait pas de différence entre les bouddhistes, les chrétiens, les hindous, les sikhs, les juifs, les musulmans et les zoroastriens. Elle n'en fait pas non plus entre les riches et les pauvres, les capitalistes et les socialistes, les conservateurs et les libéraux. Lorsque nous nous centrons sur la respiration, nous devenons conscients de la nature universelle de tous les êtres,

Bien que nous ayons respiré toute notre vie, tant que nous ne portons pas attention à ce processus, nous ne savons pas ce qui se passe réellement. Mais lorsque nous fixons l'esprit sur la respiration, nous découvrons tout ce qui la concerne. Cet entraînement est tellement essentiel pour la paix de notre esprit et pour notre progression spirituelle que le Bouddha recommande à tout le monde de pratiquer la méditation sur la respiration.

Le Bouddha lui-même a utilisé l'Attention à la respiration pour parvenir à son but. Après son éveil, il expliqua comment il avait pratiqué précédemment une autodiscipline extrême en modifiant la respiration de manières spéciales et secrètes. Mais il découvrit que retenir ou modifier sa respiration ne pouvait pas le débarrasser des impuretés. Il abandonna alors les exercices de contrôle et suivit sa propre voie, la voie du milieu.

pleine conscience en portant attention à l'inspiration ou à l'expiration présente, à cet instant même.

Ayant établi l'esprit dans l'instant présent, le Bouddha poursuit: «Asseyez-vous dans une posture confortable, avec le corps droit - droit, mais non tendu. » Dans le chapitre suivant, je donne des informations plus complètes sur la méditation en posture assise. Ensuite, focalisez l'esprit sur la respiration qui entre et qui sort.

Entre autres choses, nous devenons conscients que la respiration est tantôt longue, tantôt courte. Ces variations sont naturelles. Si nous observons un bébé en train de respirer, nous constatons qu'il respire pendant un moment avec un rythme régulier. Puis il prend une longue respiration. Puis il revient à son rythme antérieur.

Comme l'explique le Bouddha, lorsque notre inspiration est longue, nous comprenons: «J'inspire longuement», et quand nous expirons longuement, nous comprenons : «J'expire longuement.» Inspirant brièvement, nous comprenons: «J'inspire brièvement. » Expirant brièvement, nous comprenons : «J'expire brièvement.» Mais cette instruction peut être mal interprétée et nous donner à penser que nous devrions nous forcer à inspirer et à expirer longuement, ou à inspirer et à expirer brièvement. Ce n'est pas le cas: lorsque nous modifions délibérément sa durée, notre respiration ne suit pas son rythme naturel. Nous nous fatiguons rapidement. La méditation sur la respiration n'est pas un exercice respiratoire. Nous utilisons simplement la respiration comme un point de focalisation pour développer la pleine conscience.

Comme nous le découvrons, quand notre attention est portée sur son rythme naturel, la respiration devient calme. Simultanément, l'esprit se calme, lui aussi. Tout cela se produit naturellement. La pleine conscience elle-même détend la respiration. Tout usage de la force est contre-productif. L'agitation ou l'effort supplémentaire accélère notre respiration. Quand cela arrive, nous portons attention à la rapidité de la respiration et nous nous rendons compte de l'agitation. Alors, nous détendons l'esprit, et l'agitation disparaît d'elle-même.

Nous remarquons aussi que lorsque nous inspirons et expirons en étant pleinement conscients, nous ressentons la sensation de chaque respiration. Les sensations changent quand la respiration change. Alors, nous observons la respiration changeante et les sensations changeantes. Nous constatons, par exemple, que parfois la respiration est superficielle et à d'autres moments profonde. Parfois, il est facile de respirer, et moins facile à d'autres moments. Nous observons ces variations.

En même temps, nous remarquons un autre schéma de sensations subtiles, par exemple un petit peu d'anxiété et son soulagement, une pression et sa détente. L'Attention nous aide à remarquer que lorsque les poumons sont pleins d'air, nous ressentons une légère pression ou une tension dans nos poumons. Quand nous expirons, la tension se relâche lentement. Mais, lorsqu'il n'y a plus d'air dans nos poumons, nous éprouvons un certain degré d'anxiété, due au manque d'air. Alors, nous inspirons de nouveau, et cette anxiété s'efface. Pendant ce temps, nous éprouvons un certain plaisir, mais

nous ressentons aussi le retour de la pression. Naturellement, pour remarquer ces changements, nous devons porter une attention totale au cycle de la respiration. Nous découvrons vite qu'il n'y a aucun moyen de leur échapper. Nous inspirons et éprouvons du plaisir, et ensuite la tension. Nous expirons et éprouvons un soulagement, mais également l'anxiété. Ce mécanisme a beaucoup à nous apprendre. Lorsque nous ressentons la tension, nous nous souvenons que nous n'avons pas à en être déçus. Quand c'est le plaisir que nous ressentons, nous nous souvenons que nous ne devons pas nous y attacher.

Ainsi, pendant que nous inspirons et expirons, nous nous efforçons de conserver l'équanimité, un esprit équilibré. Nous nous souvenons que notre préférence sous-jacente pour les ressentis agréables provient souvent du désir, qui peut mener à l'avidité envers les plaisirs sensoriels. Mais, lorsque nous sommes avides de plaisir, nous finissons toujours par souffrir, car comme toutes les choses impermanentes le plaisir finit par changer ou par disparaître. Nous nous souvenons aussi que notre tendance sous-jacente à éviter les ressentis désagréables provient souvent du ressentiment, qui peut mener à la colère. Nous observons ces tendances, notre avidité et notre colère, puis nous les laissons partir et ramenons notre attention sur la respiration.

Le corps de la respiration

Nous portons également attention à la façon dont nous nous sentons au début, au milieu et à la fin de chaque inspiration et de chaque expiration. Cette conscience du cycle complet de la respiration est appelée la pleine conscience du corps de la respiration. Pendant que l'esprit est occupé par le corps de la respiration, l'esprit et le corps sont détendus.

Quand ils sont détendus, le reste de notre corps l'est aussi. Il en est ainsi, parce que la respiration fait partie du corps. Porter attention au corps de la respiration est un aspect de l'Attention au «corps dans le corps», ainsi que le recommande le Bouddha. L'Attention nous aide à voir que la respiration et le corps ne sont pas entièrement séparés.

Nous faisons l'expérience de la relation entre la respiration et le corps quand nous sommes conscients du gonflement et de la rétraction de l'abdomen pendant le cycle de la respiration, comme certains enseignants le suggèrent. Lorsque nous inspirons, l'abdomen gonfle, et lorsque nous expirons, il se contracte. Mais, en réalité, le mouvement de l'abdomen est le second stade de l'expansion et de la contraction du corps. Le premier stade apparaît à la pointe du nez. Inspirer est expansion; expirer est contraction. Avec l'Attention, nous observons à l'échelle microscopique l'expansion de notre corps, ou sa croissance, pendant l'inspiration et sa contraction, ou décroissance, pendant l'expiration. Pendant que nous remarquons ces phénomènes, nous ressentons aussi l'expansion, la contraction et d'autres mouvements subtils dans l'ensemble du corps. Ces mêmes mouvements se produisent dans tous les objets matériels. Même les murs respirent! En été, ils

se dilatent; en hiver, ils se contractent. Les astrophysiciens nous disent que l'univers entier se dilate et se contracte réellement. Néanmoins, pour pratiquer la pleine conscience de la respiration, nous avons seulement besoin d'être conscients de l'expansion et de la contraction de notre propre corps.

Les éléments internes et externes

Une autre façon de devenir conscient de la relation entre la respiration et le corps est de remarquer que la respiration est composée de quatre éléments - terre, eau, air et chaleur. Tous les objets matériels, y compris le corps, sont composés de ces éléments.

Pendant que nous pratiquons l'Attention à la respiration, nous nous rendons compte que c'est l'élément terre de la respiration - sa forme - qui crée la pression, la détente et les autres sensations tactiles dans le nez, les poumons et l'abdomen. De même, nous remarquons que la respiration est sèche quand son élément eau est faible. Lorsque nous sommes conscients de l'humidité dans la respiration, son élément eau est fort.

La fonction de l'élément air est le mouvement et l'énergie. Nous faisons l'expérience du mouvement de la respiration à cause de son élément air. La température de la respiration provient de son élément chaleur. La chaleur varie. Quand son élément chaleur est élevé, nous disons que la respiration est chaude. Quand il diminue, nous disons qu'elle se rafraîchit.

En sus des quatre éléments, les parties du corps - y compris la respiration - sont décrites comme étant internes ou externes. Les éléments à l'intérieur du corps sont internes; ceux à l'extérieur sont externes. Lorsque nous faisons cette distinction, il peut nous venir à l'esprit que l'air que nous avons inspiré est interne. Lorsque nous expirons, l'air interne se mélange à l'air externe. Alors le souffle est externe. Nous pourrions également dire que le corps interne est inhalation et le corps externe expiration.

Dans le *Maha Rahulovada Sutta*, le Bouddha explique le sens des mots interne et externe en ce qui concerne les quatre éléments du corps.

Au sujet de l'élément air, il dit: «Tout ce qui intérieurement, appartenant à soi-même, est air [...] c'est-à-dire: les vents qui montent, qui descendent, ceux qui sont dans les membres, l'inspiration et l'expiration [...] ceci est appelé l'élément air interne.»

De plus, il explique: «Tous deux, l'élément air interne et l'élément air externe, sont simplement l'élément air.» Ce point est important en raison de notre tendance à nous attacher aux choses que nous percevons comme nous appartenant. Mais, en les voyant avec «une sagesse juste», nous nous rendons compte que même l'air que nous inspirons - l'air interne - «ne m'appartient pas, que je ne suis pas lui et qu'il n'est pas soi. Quand on le voit ainsi, tel qu'il est réellement [...] on perd toute illusion à son sujet et l'esprit devient impartial quant à l'élément air.»

De plus, poursuit le Bouddha, de temps à autre l'air extérieur est

perturbé. Il «détruit des villages, des quartiers, des villes, des régions et des pays», avec ses ouragans, ses tornades. À d'autres moments tels que le dernier mois de la saison chaude, les gens « recherchent de l'air au moyen d'un soufflet ou d'un éventail, et même les brins de chaume des larmiers cessent de bouger».

Ces changements saisonniers de l'air extérieur, que nous connaissons tous, démontrent de manière frappante que «l'élément air, aussi grand soit-il, est à comprendre comme étant impermanent, destructible, sujet à disparaître et soumis au changement». Il en va de même avec les éléments terre, eau et chaleur, à l'intérieur et à l'extérieur du corps. Puisqu'il en est ainsi, demande le Bouddha, «qu'en est-il de ce corps, auquel on s'attache par avidité et qui ne dure qu'un temps?» Notre corps aussi, nous rappelle-t-il, est composé des quatre éléments, qui sont toujours en cours de destruction, de disparition ou de changement. Par conséquent, conclut-il, «il ne peut pas être question de le considérer comme *Je*, ou comme *m'appartenant*, ou *Je suis*».

La respiration et les agrégats

Ainsi que notre discussion sur les quatre éléments de la respiration nous permet de le voir, l'Attention à la respiration est instructive à bien des égards. Si nous suivons l'exemple du Bouddha et utilisons la respiration pour examiner notre complexe corps-esprit tel qu'il est, nous en retirons une compréhension intime d'un certain nombre de points essentiels du Dhamma. Comme l'explique le Bouddha, «tous les dhammas naissent de l'attention». Et, parmi ceux-ci, nous obtenons une connaissance de première main des cinq agrégats : forme, sensibilité, perception, pensée et conscience, qui sont les composants traditionnels du corps et de l'esprit.

Regardons rapidement les cinq agrégats tels qu'ils s'appliquent à la respiration. Le corps de la respiration, comme tous les autres objets matériels, y compris le corps physique, fait partie de *l'agrégat de la forme*. Nous avons déjà remarqué que nous ressentons le contact de la respiration au niveau du nez, des poumons et de l'abdomen, parce que la respiration a une sorte de forme. D'instant en instant, la forme de la respiration change, et nous pouvons nous en rendre compte lorsque nous centrons notre attention au bord des narines ou sur l'abdomen.

Les quatre autres agrégats décrivent notre expérience mentale. *L'agrégat de la sensibilité* fait référence à nos sensations de la respiration et aux expériences émotionnelles qui en résultent. L'expérience de l'anxiété que nous sentons quand nos poumons sont vides et le soulagement qui se produit quand nous inspirons font partie de cet agrégat. Ensuite vient *l'agrégat de la perception*. Nous pouvons prendre la respiration comme un objet de méditation uniquement parce que notre esprit la perçoit.

L'agrégat de la pensée inclut toutes les autres activités mentales, y compris les idées, les opinions et les décisions. La pensée: «Ceci est la sensation de la respiration» et la décision de porter attention à la respiration en

font partie. Le dernier des cinq agrégats, l'*agrégat de la conscience*, est la base de toute expérience mentale. Nous prenons conscience des changements dans les quatre autres agrégats à cause de ce dernier. Mais la conscience change elle aussi, tandis que la forme de la respiration et nos ressentis, nos perceptions et nos pensées changent.

Dans le sutta consacré à l'Attention à la respiration, le Bouddha nous dit: «Attentifs à l'impermanence inspirez, attentifs à l'impermanence expirez ; attentifs au calme inspirez, attentifs au calme expirez; attentifs à la cessation inspirez, attentifs à la cessation expirez; attentifs au lâcher- prise inspirez, attentifs au lâcher-prise expirez. »

Lorsque nous appliquons ces paroles aux agrégats de la respiration, nous nous rendons compte que tous les cinq consistent en trois moments extrêmement courts: celui de l'apparition, celui de la durée (ou vie) et celui de la disparition. Il en est ainsi de toutes les choses qui existent. Cette activité ne s'arrête jamais. Telle est la nature de l'impermanence. Les formes, les ressentis, les perceptions, les pensées et même la conscience ne restent pas en place. Ils disparaissent sans laisser de trace. Une fois partis, ils le sont pour toujours. De nouvelles formes, ressentis, perceptions, pensées et conscience apparaissent constamment. Observer ces changements nous enseigne le détachement, facilite notre abandon de l'habitude de nous attacher à une partie quelconque du corps et de l'esprit.

Patience et joie

Ci-après, je suggère une technique de base pour commencer la pratique de l'Attention à la respiration. Donnez-vous du temps pour la travailler. Essayez de ne pas être impatient ou mettre les bouchées doubles pour faire l'expérience de quelque chose de nouveau. Permettez aux choses de se dérouler naturellement. De nos jours, les gens sont doués pour faire arriver les choses très rapidement. Les ordinateurs, les courriels et les téléphones portables sont rapides. Les machines à laver, les séchoirs, les cafetières électriques font gagner du temps. Mais trop de gens n'ont pas le temps de sourire. Ils n'ont pas le temps de permettre à la joie de se développer naturellement.

Un jour, une personne qui voulait me prendre en photo m'a demandé de me détendre et d'être naturel. Après avoir réglé son appareil photo, elle m'a dit: «Bhante, souriez.» Alors, j'ai répondu: «Vous me demandez d'abord d'être naturel et maintenant vous me demandez de sourire. Que voulez-vous? Que je sois naturel ou que j'aie le sourire?»

Quand quelque chose est amusant, le sourire se produit naturellement. Nous sourions aussi lorsque notre stress, notre tension, notre peur disparaissent. Alors notre visage devient calme et paisible, et nous sourions avec le cœur, sans montrer les dents. C'est le genre de sourire que le Bouddha avait continuellement.

À mesure que notre expérience de l'Attention à la respiration grandit,

nous surmontons progressivement la somnolence, l'agitation et les autres obstacles à la concentration. La concentration s'approfondissant, nous commençons à sourire avec le cœur. Il est facile de comprendre pourquoi cela se produit. Comme nous l'avons vu, la respiration fait partie du corps. Quand nous détendons la respiration, le corps se détend. La respiration est libérée de l'avidité, de la haine, de la confusion et de la peur. Détendant la respiration, inspirez. Détendant la respiration, expirez. Alors la joie apparaît naturellement.

À chaque petit pas dans la méditation, votre vision intérieure fait un petit progrès. Pratiquez patiemment. Ne vous pressez pas. Laissez se développer les compréhensions profondes. Réfléchissez à l'analogie de la poule impatiente qui pond quelques œufs. Elle veut voir les poussins en sortir rapidement, alors elle retourne les œufs très souvent pour voir où cela en est. Mais elle ne verra jamais les poussins en sortir. Une autre poule pond quelques œufs et les couve patiemment. Quand ils ont été suffisamment couvés, les poussins cassent les coquilles avec leurs petites griffes et leur petit bec. Alors, la mère poule découvre de jolis petits poussins.

POINTS CLÉS POUR LA MÉDITATION SUR LA RESPIRATION

- Installez-vous dans un endroit tranquille, où vous êtes seul et non dérangé.
- Ramenez votre attention sur l'instant présent.
- Asseyez-vous dans une position confortable, permettant au buste de se tenir droit, la colonne vertébrale verticale, mais sans tensions.
- Placez vos mains sur le haut des cuisses, les paumes vers le haut, la main droite sur la main gauche et les deux extrémités des pouces se touchant.
- Fermez les yeux ou laissez-les entrouverts.
- Centrez votre attention sur la respiration qui entre et qui sort.
- Pour rendre votre concentration plus profonde, essayez de compter ainsi :

Inspirez et expirez, dites mentalement «un».

Inspirez et expirez, dites mentalement «deux». Inspirez et expirez, dites mentalement «trois». Continuez jusqu'à dix.

Inspirez et expirez, dites mentalement «dix».

Inspirez et expirez, dites mentalement «neuf». Inspirez et expirez, dites

mentalement «huit». Continuez jusqu'à un.

- Quand vous avez terminé, posez l'attention sur votre objet de méditation principal - la respiration, la sensation, la pensée, l'apparition et la disparition, ou la conscience.
- Si l'impatience, l'agitation ou le doute apparaissent, ne renforcez pas la distraction en la suivant. Dites- vous plutôt: «Je vais me rappeler comment j'ai commencé cette méditation. J'ai commencé avec ma respiration. Il n'est pas difficile de la retrouver.» Respirez plusieurs fois rapidement, puis ramenez l'attention sur la respiration et sur son rythme naturel.
- Si votre esprit s'éloigne de son ancrage sur la respiration, ne vous énervez pas. Le simple fait de vous rendre compte que vous avez pensé, rêvé ou que des soucis vous ont distrait, est un point excellent! Ramenez votre attention en douceur, mais

fermement, sur la respiration. La prochaine fois que cela arrivera, faites-en autant, la fois suivante aussi, et ainsi de suite.

- Si vous sentez l'envie de dormir ou manquez d'intérêt, en faisant un peu plus d'efforts tentez de vous focaliser sur les sensations tactiles produites par l'air qui entre et qui sort. S'il n'y a pas d'amélioration, levez-vous et continuez de méditer en posture debout pendant quelques minutes ou bien essayez la méditation en marchant.
- Si vous commencez à avoir des douleurs, essayez d'abord d'améliorer les choses autant que possible: desserrez vos vêtements et vérifiez votre posture pour être sûr de ne pas vous être affaissé. Prenez une posture plus facile à tenir (voyez la description dans le prochain chapitre). Si ces améliorations n'ont pas d'effet, alors

travaillez sur la douleur: essayez d'en faire l'objet de votre méditation. Observez la sensation et voyez comment elle se modifie avec le temps.

- Si des questions apparaissent, posez-les à quelqu'un ayant plus d'expérience. Souvenez-vous que des millions de personnes ont utilisé cette pratique pour parvenir à la clarté et à la paix de l'esprit.
- Poursuivez la pratique patiemment.

Les quatre postures

Pendant toute une nuit, le Vénérable Ananda pratiqua les Quatre Fondements de l'Attention. Comme son Attention était pure, aiguë et puissante, il perçut que chaque partie de son corps, chaque minuscule mouvement physique, chaque ressenti, perception, pensée et que la conscience elle-même sont impermanents, insatisfaisants et sans soi.

A l'aube, alors qu'il commençait à s'allonger, il leva un pied. À cet instant, il parvint à l'illumination.

Assurément, quand l'esprit est parfaitement clair et l'Attention forte, il est possible de parvenir rapidement à l'illumination, même en levant un pied.

Nous pouvons développer la pleine conscience en portant une attention totale à n'importe quelle partie du corps. Nous avons déjà vu comment la pleine conscience de la respiration nous aide à devenir plus calmes, plus paisibles et à obtenir de profondes compréhensions du message du Bouddha. Il en va de même avec l'Attention aux postures et aux mouvements corporels.

Dans le Sutta sur les Quatre Fondements, le Bouddha explique comment l'Attention aux quatre postures - assise, debout, en marchant et couchée - approfondit notre conscience. La plupart du temps, nous parlons de la méditation en posture assise et en marchant, mais non debout ou couchée. Étant donné que les quatre postures sont aussi importantes les unes que les autres, le Bouddha ne manque jamais de les mentionner toutes les quatre dans ses instructions pour pratiquer l'Attention, le Vénérable Ananda n'est pas le seul disciple du Bouddha qui soit parvenu à l'éveil par l'Attention aux mouvements physiques. Le Vénérable Cakkhupala, un autre disciple, y parvint tandis qu'il marchait en pleine conscience. Plus loin dans ce chapitre, je donne des instructions complètes pour faire de la marche une méditation de la pleine conscience. Parlons d'abord de l'Attention en posture assise.

La posture assise

Lorsque nous nous asseyons pour méditer, nous adoptons une posture et passons ensuite en revue notre corps afin de nous assurer que sa partie supérieure, celle au-dessus de la ceinture, est verticale et droite. Le corps doit rester détendu, sans rigidité. Les mains sont en forme de coupe, les paumes

vers le haut. Elles reposent sur le giron. La main droite est placée sur la gauche et les extrémités des pouces se touchent. Les yeux sont fermés ou entrouverts, en particulier quand la somnolence est un problème.

Maintenant, quelle est la meilleure posture pour la méditation assise?

Le lotus complet

Dans l'introduction du sutta sur les Quatre Fondements de l'Attention, seul le lotus complet est mentionné. Dans cette position, les deux genoux touchent le sol. Les jambes sont croisées à hauteur des mollets. Le pied gauche repose sur la cuisse droite et le pied droit sur la cuisse gauche. Les plantes des pieds sont tournées vers le haut, comme les pétales d'un lotus. Lorsque nous sommes correctement assis dans cette position, le corps est très stable. La colonne vertébrale est droite, les poumons se dilatent et se rétractent en douceur. La circulation sanguine est bonne, au moins en ce qui concerne le haut du corps. En général, quand l'esprit et le corps sont détendus, il est facile de s'endormir. Mais, lorsque nous sommes assis en lotus, nous nous endormons moins souvent, car le corps demeure bien droit.

Pour de nombreuses personnes, le lotus complet n'est pas une posture facile. Mais toute capacité que nous cherchons à apprendre peut être difficile au début. Par exemple, nous sommes probablement tombés très souvent lorsque nous apprenions à faire de la bicyclette. En répétant la même activité jour après jour, notre capacité grandit peu à peu. Pour vous habituer à vous asseoir en lotus, essayez de maintenir la posture pendant une minute chaque jour, durant plusieurs jours. Ne vous attendez pas à vous asseoir sans douleur. Après quelque temps, passez à deux minutes. Puis continuez d'augmenter la durée progressivement de jour en jour. Souvenez-vous que la posture ne sera pas parfaite tout de suite.

Pendant de nombreuses années, je me suis assis en demi-lotus. À soixante-cinq ans, j'ai pensé un jour: «Je vais essayer le lotus complet. » Je n'ai maintenu la posture seulement cinq minutes. C'était très douloureux! Je croyais que la circulation du sang dans mes jambes allait s'arrêter, que la gangrène les atteindrait et qu'il faudrait m'amputer ! Aussitôt que cette pensée m'a traversé l'esprit, je me suis assis en demi-lotus, comme à l'habitude. Mais, le lendemain, j'ai essayé de nouveau. Cette fois-ci, j'ai pu maintenir la position pendant environ huit minutes avant que la douleur apparaisse. Au bout de dix minutes, elle était insupportable. Toutefois, plutôt que de changer de posture immédiatement, j'ai décidé de la maintenir un petit peu plus longtemps. Ainsi, bien que je me sois assis en demi-lotus pendant quarante-cinq ans, en trois semaines j'ai pu rester en lotus complet pendant une demi-heure.

Un grand nombre de gens en bonne santé peuvent apprendre à s'asseoir en lotus complet s'ils persistent dans leurs efforts pour y parvenir, comme je l'ai fait. Mais ceux qui ont des problèmes physiques ne doivent pas se forcer.

Le demi-lotus

Dans cette posture, les deux genoux touchent le sol. Une jambe repose à plat sur le sol, du genou au pied. Le pied de l'autre jambe repose sur la cuisse opposée, avec la plante tournée vers le haut. Beaucoup de gens peuvent prendre cette posture en utilisant la méthode progressive que je viens d'expliquer.

La posture birmane

Les deux jambes reposent à plat sur le sol, l'une devant l'autre, en parallèle du genou au pied. Les pieds ne sont pas croisés. Cette posture est assez confortable. La plupart des gens peuvent apprendre à s'asseoir dans cette position sans trop de difficulté.

Le style confort

Le pied droit est glissé sous le genou gauche, et le pied gauche sous le genou droit. Beaucoup de personnes peuvent s'asseoir dans cette position pendant un certain temps.

Avec un banc de méditation

Si aucune de ces postures n'est confortable, il est encore possible de se mettre à genoux en s'asseyant sur un banc de méditation. Les genoux sont sur le sol. Le banc est au-dessus des tibias et les pieds sous le banc. Cette position permet de s'asseoir confortablement sans pression sur les pieds.

Assis sur une chaise

Certaines personnes n'arrivent à s'asseoir confortablement dans aucune de ces postures. Elles peuvent alors s'asseoir sur une chaise, en plaçant les pieds l'un près de l'autre, à plat sur le sol. Le dos doit rester droit, sans prendre appui sur le dossier de la chaise.

L'Attention en posture assise

Etant assis, nous devenons conscients des sensations provenant de la posture et de ce qu'elles changent avec le passage du temps. En réalité, le changement commence au moment où le corps entre en contact avec le coussin, le banc ou la chaise. Quand le corps touche quoi que ce soit, nous le ressentons. Par ce contact, nous connaissons la dureté ou la souplesse du siège. Ces deux qualités sont des caractéristiques de l'élément terre. Au début, la sensation qui naît du contact avec le siège est généralement agréable. Mais, à mesure qu'elle se prolonge, elle devient souvent neutre, puis désagréable, voire douloureuse.

Nous observons ce qui se passe. Ensuite, nous nous rendons compte que personne ne contrôle ces changements. Ils se produisent d'eux-mêmes. L'esprit veut rester calme et paisible, en ayant l'expérience de la progression de la méditation. Malgré ce souhait, les sensations provenant de la posture

changent. Porter attention à ces changements nous rappelle que les quatre éléments sont impermanents, comme le sont nos sensations et nos perceptions.

Après avoir été assis un moment, nous ressentons la chaleur de nos cuisses ou de nos fesses. Cette chaleur réchauffe le siège. Bientôt, la chaleur de notre corps et celle du siège réchauffent l'ensemble du corps. En faisant cette expérience, nous sommes conscients de l'élément chaleur. Les jours où il fait très chaud, nous pouvons transpirer. La sueur provient de l'élément eau intracorporel. Nous sommes alors attentifs à cet élément. Nous faisons aussi l'expérience des mouvements liés à la respiration tels que le gonflement et la rétraction de l'abdomen et de la poitrine. Parfois, nous ressentons les gaz intestinaux. Ces mouvements nous rendent conscients de l'élément air.

Pour maintenir la posture que nous avons choisie, quelle qu'elle soit, nous nous servons de l'énergie mentale qui naît naturellement de notre connaissance de ce que les choses changent constamment. Si cette énergie s'éteint, nous nous affaïssons, nous nous endormons ou encore perdons l'équilibre. En observant ces changements, nous essayons de ne pas en être contrariés, ni déçus. Par exemple, nous évitons de penser: «Comment puis-je méditer quand j'ai mal?», ou: «Jamais je ne serai capable de m'asseoir en lotus complet!»

Nous sommes également attentifs aux cinq agrégats. Le corps est l'agrégat de la forme. Les sensations qui apparaissent en raison du contact avec le siège appartiennent à l'agrégat de la sensibilité. Notre esprit enregistre les changements qui ont lieu grâce à l'agrégat de la perception. Les pensées qui naissent au sujet de notre posture assise, de notre corps, des sensations et des perceptions, proviennent de l'agrégat de la pensée tout comme notre attention à ce qui se passe. Et nous nous rendons compte de tous ces événements à cause de l'agrégat de la conscience.

Nous devenons également conscients du fait que les cinq agrégats coopèrent les uns avec les autres. Lorsque notre posture change, nos sensations, nos perceptions, nos pensées et la conscience changent aussi. Aucune entité existant de manière permanente ne cause l'apparition de ces changements. Les agrégats changent en dépendance des uns avec les autres, et non pas indépendamment ou parce que *Je* serais la cause qui fait advenir ces changements.

L'esprit n'a pas besoin de demeurer dans l'observation d'un objet pour voir se produire les trois phases du changement - le moment de l'apparition, celui de l'apogée et celui de la disparition. Fonctionnant ensemble, la pleine conscience et la concentration peuvent se rendre compte d'innombrables changements qui se produisent simultanément. L'Attention profonde met en lumière la nature indubitable de ces changements. La posture assise est la meilleure pour parvenir à cette connaissance.

L'Attention en posture debout

Nous pouvons poursuivre notre méditation en posture debout. Consciemment

et lentement, nous nous levons. Nous nous rendons compte que l'activité mentale génère une énergie physique suffisante pour que le corps se lève.

Debout, nous détendons notre corps et nos mains. Le corps est droit, les pieds sont parallèles et la colonne vertébrale verticale, comme lorsque nous étions assis. Nous respirons consciemment. Nous portons attention aux sensations qui naissent de la posture et au contact entre les pieds et le sol. Nous ne permettons pas au corps de se balancer. Nous avons une perception détendue de notre respiration, de nos ressentis et de la conscience.

Nous remarquons comment la sensation de la position debout change, passant de confortable à neutre, puis à désagréable. Nous remarquons la perception changeante de ces ressentis. Lorsque des pensées apparaissent concernant le corps, les ressentis et les perceptions, nous les observons attentivement, ce qui est également une pensée. Nous nous rendons compte de la façon dont les pensées changent. Nous sommes attentifs à notre perception consciente de ces changements. Ainsi, pendant que nous sommes debout, nous sommes conscients des cinq agrégats et de leurs changements.

Nous nous rendons compte que tout ce dont nous faisons l'expérience est impermanent, insatisfaisant et sans soi. Notre conscience de ces facteurs nous rappelle que «ceci ne m'appartient pas, ceci n'est pas *moi*, ceci n'est pas *mon soi*. » Ici, «ceci» désigne tout ce dont nous avons l'expérience à ce moment. Nous réalisons que ce n'est ni un être spécial à l'intérieur de nous ni un être extérieur qui se tient debout. Être debout se produit plutôt en conséquence de plusieurs causes et conditions. L'une d'entre elles est notre intention de nous lever et de rester debout. L'intention est également causée par quelque chose d'autre. Précédemment, la posture assise était devenue inconfortable. Pour soulager cet inconfort, un désir de nous lever est apparu en nous.

Il faut de l'énergie pour maintenir le corps debout. Lorsque notre énergie est faible, nous ne pouvons pas rester debout, comme nous en avons tous fait l'expérience. L'esprit génère de l'énergie au moyen de l'intention. Cette énergie est un aspect de l'élément air, créé par nos activités mentales. Nous prenons également conscience de l'élément air par notre respiration qui entre et qui sort. Nous sommes aussi attentifs aux autres éléments. Les os et les muscles qui nous tiennent droits appartiennent à l'élément terre. Nous faisons aussi l'expérience de cet élément dans le contact de nos pieds avec le sol. Lorsque nous restons debout au même endroit pendant quelques minutes, le frottement entre les pieds et le sol réchauffe cet endroit et nous ressentons l'élément feu sous nos pieds. Nous ressentons aussi l'élément eau à cet endroit, sous la forme de la transpiration. Ainsi, les quatre éléments travaillent ensemble, harmonieusement et en interdépendance.

En même temps, il faut que nous restions vigilants et que nous ne nous endormions pas. Alors que nous avons l'habitude de nous tenir simplement debout, en étant attentifs nous prenons conscience de tout ce qui intervient dans la posture. Cette conscience est ce dont parle le Bouddha lorsqu'il dit: «Étant debout, soyez conscients d'être debout.» Bien que même les enfants et

les animaux sachent se tenir debout, ils ne comprennent pas pleinement ce qui entre en jeu dans la posture.

Nous restons debout pendant peut-être une minute, deux minutes ou trois, ou aussi longtemps que nous sommes à l'aise. Nous nous levons en respirant. Pendant que nous sommes debout, nous respirons. Nous restons toujours conscients de la respiration.

L'Attention en marchant

À partir de la posture debout, si nous le décidons, nous pouvons commencer la méditation en marchant. L'Attention nous aide à prendre conscience que la marche méditative comporte une séquence de neuf actions :

- i. Nous commençons par nous tenir debout pendant environ deux minutes, en détendant les mains et le corps, et en nous focalisant sur la respiration.

1. Nous levons le talon d'un pied - disons, le gauche.

2. Nous laissons le pied gauche reposer sur ses orteils. Nous sommes attentifs au contact des orteils avec le sol et à la sensation qui naît de ce contact. Nous remarquons le changement de cette sensation quand le contact change.

3. Nous levons le pied gauche.

3. Nous avançons le pied gauche. Nous nous rendons compte que la sensation que nous ressentions quand nous nous tenions debout n'est plus présente lorsque nous levons le talon du pied gauche. De même, la sensation que nous éprouvions pendant que nous levions le talon n'est plus présente lorsque nous laissons reposer le pied sur ses orteils. Maintenant, de nouvelles sensations apparaissent, alors que nous levons tout le pied et que nous l'avançons. Les pensées « ceci est le pied ; ceci est le mouvement ; ceci est le mouvement en avant ; ceci est le changement » apparaissent, demeurent brièvement et disparaissent. Jusqu'à ce que le pied gauche soit fermement posé sur le sol, nous maintenons le corps en équilibre sur le pied droit. Si nous devenons inattentifs, nous perdons l'équilibre.

1. Le mouvement pour avancer le pied s'arrête.

2. Nous baissions le pied gauche.

3. Nous posons le pied gauche sur le sol.

4. Enfin, nous prenons appui sur le sol avec le pied gauche,

Puis le cycle de mouvements, de sensations, de perceptions et de pensées recommence avec l'autre pied.

Pour être conscients de ces changements minuscules, nous avons besoin de marcher lentement. Quand nos mouvements sont délibérés et sans hâte, nous pouvons observer chaque aspect de la marche en détail. Marcher lentement ressemble à une retransmission en vitesse lente d'un match de football. Tandis que les spectateurs peuvent ne pas voir un penalty se produire dans le feu de l'action, la retransmission ralentit l'action et permet à l'arbitre de prendre la bonne décision.

De même, lorsque nous marchons à une vitesse ordinaire, il est difficile d'observer ce qui se passe véritablement. Marcher lentement et en pleine attention donne à l'esprit la possibilité d'être conscient de chaque petit changement dans la position du corps et dans les autres agrégats, qui se modifient en conséquence. Ces différences sont relativement plus faciles à remarquer pendant que nous sommes assis, car le corps ne bouge pas. Ce n'est qu'en étant attentifs consciemment que nous pouvons remarquer qu'à chaque fois que nous avançons un pied, un nouveau contact, une nouvelle sensation, pensée, perception et attention apparaissent et que les anciennes disparaissent. Lorsque nous commençons la pratique de la méditation en marchant, il se peut que nous ne soyons pas conscients de toutes ces choses, mais avec un entraînement progressif nous parvenons au moins à en voir se produire un certain nombre.

L'Attention dans la marche

Nous marchons lentement non seulement pour nous permettre d'observer les détails des mouvements, mais aussi pour observer ce qui se passe dans notre esprit. Le but de la méditation en marchant n'est pas d'entraîner le corps, mais plutôt d'entraîner l'esprit au moyen de l'activité physique de la marche.

C'est pourquoi, bien que nous soyons conscients de chaque mouvement pendant la marche, nous ne verbalisons pas intérieurement ce que nous observons. Les mots se tiennent entre notre conscience mentale et ce qui se produit. De plus, un trop grand nombre de choses se produisent simultanément pour pouvoir les nommer. Et certaines d'entre elles sont si subtiles que nous ne trouvons pas de mots qui leur correspondent, ou encore il se peut que nous en soyons conscients pour la première fois.

Ainsi, bien que nous observions les mouvements de nos pieds, nous n'avons pas à nous dire «gauche, droit, gauche, droit», comme à l'armée. Nous n'avons pas non plus à dire «lever, lever, lever» lorsque nous levons chaque pied. Nous devenons simplement directement conscients de ces mouvements, sans mots. Il en va de même des changements qui ont lieu dans nos sensations, nos perceptions, nos pensées et la conscience. Nous les remarquons sans dire «changement, changement, changement». Lorsque des activités corporelles non intentionnelles se déroulent sans heurts, l'esprit apprend la patience et développe une conscience plus profonde.

Néanmoins, nous pouvons avoir besoin de verbaliser certaines pensées et émotions, en particulier celles qui nous empêchent de nous focaliser sur ce qui est en train de se passer. Si une pensée ou une émotion telle que l'avidité, la colère, la confusion, la jalousie, la peur ou l'inquiétude apparaît, nous utilisons la pleine conscience pour nous en débarrasser le plus vite possible. Par exemple, si la colère apparaît, nous l'observons. Mais si elle ne disparaît pas d'elle-même, nous pensons avec des mots pour essayer de découvrir sa cause. C'est comme si nous avions une conversation silencieuse. Et comme nous sommes conscients, nous faisons attention à ne blâmer personne - ni

nous-mêmes ni quelqu'un d'autre.

Pendant que nous marchons, nous sommes également attentifs à la respiration. Il n'est possible de coordonner la respiration avec les mouvements des pieds que si nous ne verbalisons pas chaque phénomène. En étant attentifs, nous remarquons que l'air entre et sort et que les pieds se déplacent en même temps. Plus loin, je donne des instructions détaillées pour pratiquer la méditation en marchant en coordination avec la respiration.

Ce que nous apprenons

Le nombre d'activités du corps et de l'esprit dont nous pouvons nous entraîner à être conscients, pendant que nous faisons quelque chose qui nous paraît aller de soi - comme la marche -, est incroyable. Ces activités ne s'arrêtent jamais. Elles se sont produites et ont changé continuellement depuis le moment où nous avons été conçus. Observer les changements minuscules qui ont lieu à chaque pas nous aide à devenir conscients que le corps, l'esprit et tout le reste sont inéluctablement impermanents.

Nous voyons également que la marche est une action qui apparaît de manière interdépendante et qu'elle est elle-même composée de nombreuses autres actions et événements interdépendants. À la vitesse de l'éclair, l'intention de marcher apparaît. Avec elle, le talon se soulève. Le mouvement du pied se produit si vite qu'il nous échappe presque si nous ne faisons pas suffisamment attention. Nous devenons ainsi conscients que l'intention et l'attention semblent simultanées.

De manière similaire, il est difficile d'être conscient de l'intention séparément du mouvement physique - tel que lever le pied. Tout se produit si vite, à la manière de la lumière qui s'allume quand on touche l'interrupteur. Néanmoins, en étant attentifs nous pouvons apprendre à distinguer l'intention de l'action qui en résulte. Très lentement, très attentivement, nous sommes conscients de l'intention d'inspirer, de l'intention d'expirer, de l'intention de lever un pied, de l'intention de l'avancer, etc. L'esprit, pleinement occupé à observer tout cela, ne s'égare pas. Lorsque nous sommes conscients de la marche telle qu'elle est réellement, il est plus facile de comprendre que ce n'est pas un soi ou une âme qui marche. Toute cette activité n'a pas été rendue possible par un être permanent en nous. Elle se produit d'une manière interdépendante par suite de causes et de conditions dont nous pouvons apprendre à être conscients.

POINTS CLÉS POUR LA MÉDITATION EN MARCHANT

- Bien qu'il soit possible de pratiquer partout la méditation en marchant, un endroit tranquille est préférable. Prenez soin de disposer d'un espace suffisant pour faire cinq à dix pas au minimum, en ligne droite. C'est

vraiment un minimum. Dans l'idéal, la longueur disponible devrait être plus grande. Certains centres de méditation disposent de couloirs de marche de dix mètres de long. Commencez par vous tenir debout. Centrez votre attention sur votre respiration.

- Inspirez et levez le talon de l'un des pieds.
- Expirez et laissez ce pied reposer sur ses orteils.
- Inspirez pendant que vous soulevez ce pied et l'avancez.
- Expirez pendant que vous abaissez ce pied et qu'il touche le sol.
- Faites maintenant la même chose avec l'autre pied.
- Après avoir effectué cinq à dix pas, restez immobile en posture debout pendant une minute. Puis faites demi-tour et restez de nouveau immobile pendant une minute.
- Après quoi, répétez la même séquence pour revenir à l'endroit d'où vous étiez parti.
- Poursuivez ces allers-retours pendant toute la durée de votre méditation en marchant.
- Pendant que vous marchez, gardez la tête droite et la nuque détendue. Marchez lentement et naturellement. Gardez les yeux ouverts pour ne pas perdre l'équilibre, mais évitez de regarder quoi que ce soit en particulier.
- Efforcez-vous d'être attentif, autant que vous le pouvez, à tous les changements qui se produisent dans votre esprit et dans votre corps.
- Une fois que vous avez assimilé la technique de la marche lente, vous pouvez l'accélérer légèrement. Mais n'allez pas trop vite. Un bon rythme correspond à une inspiration et une expiration par pas. Inspirez pendant

que vous levez le talon d'un pied, le laissez reposer sur ses orteils, le levez entièrement et l'avancez. Ici, stop. Ensuite, expirez pendant que vous abaissez le pied, qu'il touche le sol et se pose complètement sur le sol. Puis, stop. Reprenez la même séquence avec l'autre pied. Et ainsi de suite.

- Après un certain temps, la coordination de la respiration et du mouvement des pieds devient presque automatique.
-

L'Attention en posture couchée

Lorsque l'esprit et le corps sont détendus, comme c'est le cas pendant la méditation assise, il est facile de s'endormir. Imaginez à quel point c'est facile en méditant couché!

Néanmoins, cette posture n'est à recommander que dans un petit nombre de circonstances. Bien sûr, les personnes qui sont malades au point de ne pas pouvoir s'asseoir sans douleur, peuvent s'allonger sur le dos, avec les bras et les jambes étendus, et méditer en utilisant la respiration comme principal centre d'attention. Cette posture couchée peut aussi rendre service aux personnes qui ont du mal à dormir en raison de problèmes de sinus ou autres. Elles peuvent ressentir un soulagement en s'allongeant sur le dos et en méditant sur la manière dont les sensations douloureuses qu'elles éprouvent apparaissent, demeurent et disparaissent. Pendant qu'elles se focalisent sur l'impermanence des sensations, elles doivent prendre soin d'éviter le ressentiment ou la dépression.

J'ai eu des difficultés à m'endormir pendant de nombreuses années en raison de problèmes de sinus. Je m'allongeais sur le dos et méditais sur l'impermanence des sensations. Je m'endormais en dix à quinze minutes. En fin de compte, même les personnes n'ayant pas de problèmes physiques peuvent tirer profit de la pratique de l'Attention à la respiration en étant couchées sur le dos avant de s'endormir.

Comme dans toutes les postures, pendant que nous sommes allongés, nous sommes conscients d'être dans cette posture. Nous nous souvenons qu'il y a eu une intention de nous coucher et que l'esprit a généré l'énergie pour le faire. Nous sommes conscients de l'élément terre dans le contact entre le corps et le lit, de l'élément chaleur qui apparaît, ainsi que des éléments eau et air. Pendant que nous sommes allongés, comme dans chaque posture dont nous avons parlé, nous utilisons l'attention pour établir la conscience que les cinq agrégats sont impermanents, insatisfaisants et sans soi. Nous utilisons la pleine conscience de tout ce qui apparaît comme un bouclier contre la colère, le ressentiment, le désir sensuel, la jalousie, la peur, la tension et toutes les

autres pensées et émotions malsaines. Bien sûr, il n'est pas facile de maintenir longtemps la conscience claire d'être couché, car c'est la posture que nous utilisons la plupart du temps pour nous endormir. Mais, jusqu'à ce que nous nous endormissions, nous pouvons rester attentifs.

Et, comme Ananda et de nombreux autres disciples du Bouddha, nous pouvons nous efforcer d'avoir dans toutes les postures une Attention si pure, si aiguë et si puissante que nous progressons vers la libération.

La claire compréhension

Tandis que le Bouddha expliquait la signification de « domaine », l'un des aspects de la claire compréhension, il raconta l'histoire suivante :

« Dans l'Himalaya, il y a des zones accidentées et dangereuses dans lesquelles ni les singes ni les hommes ne peuvent s'aventurer; d'autres, accidentées et dangereuses, où les singes peuvent aller, mais non les hommes ; d'autres encore sont des régions plates et délicieuses où les singes comme les êtres humains peuvent aller. Là, au long des pistes empruntées par les singes, des chasseurs posent des pièges enduits de poix. « Un singe qui n'est pas stupide voit le piège de loin et modifie son chemin. Mais un singe sans cervelle saisit le piège d'une main et ne peut plus s'en détacher. Pensant: "Je vais libérer ma main", il saisit le piège avec son autre main. Pensant : "Je vais libérer mes deux mains", il saisit le piège avec son pied.

Pensant! "Je vais libérer mes deux mains et mon pied", il saisit le piège avec son autre pied. Pensant ! "Je vais libérer mes mains et mes pieds", il prend le piège dans son museau. «Ainsi, bhikkhus, il reste là, étendu, hurlant, pris au piège en cinq endroits. C'est un désastre, une calamité, et le chasseur peut en faire ce qu'il veut.

Ainsi en est-il, bhikkhus, lorsqu'on sort de son propre domaine et entre dans celui des autres...

« Quel est le domaine des autres ? Ce sont les cinq liens du plaisir sensoriel...

« Et quel est le domaine propre à un bhikkhu ? Ce sont les Quatre Fondements de l'Attention.

»

L'histoire qui précède illustre un point essentiel du message du Bouddha: chaque fois qu'une catastrophe nous atteint, son origine se trouve dans nos actions erronées. Si nous voulons mettre fin à notre souffrance, nous devons examiner attentivement les activités de notre propre corps et de notre propre esprit. C'est le laboratoire où nous devons effectuer un dur travail.

Avec les instruments de l'Attention et de la claire compréhension, nous examinons notre corps, nos sensations et nos émotions, nos perceptions, nos pensées et notre conscience - non pas comme le feraient un biologiste, un chimiste ou un pathologiste, mais plus profondément, comme un méditant dont les buts sont la moralité, le développement spirituel et une profonde vision intérieure. Dans chaque activité, que nous soyons assis, debout, en train de marcher, couché, en train de parler, de manger ou de méditer, l'Attention et la claire compréhension collaborent pour nous aider à voir que tout ce dont nous faisons l'expérience est temporaire et donc toujours incapable de nous apporter une satisfaction durable. De plus, bien que nous puissions penser comprendre parfaitement ce qui arrive, nous nous trompons souvent et sommes dans la confusion.

Alors, qu'est-ce que la claire compréhension?

Traditionnellement, elle comporte quatre aspects: le but, la pertinence, le

domaine et l'absence d'illusion. En bref, le *but* correspond au fait qu'il existe une bonne raison de nous impliquer dans une activité. La *pertinence* signifie que l'activité doit mener au but. Le *domaine*, comme l'histoire du singe sans cervelle nous l'indique, précise que l'activité doit s'exercer à l'intérieur de limites appropriées. Enfin, *l'absence d'illusion* signifie que, pendant que nous effectuons l'activité, nous vérifions si nous comprenons clairement ce qui est réellement en train de se passer.

Le but

Lorsque nous faisons quelque chose, nous avons en général un objectif. Nous allons dans un magasin particulier pour acheter ce dont nous avons besoin. Nous organisons un rendez-vous avec une personne pour traiter une affaire, avoir un entretien ou déjeuner ensemble.

Mais lorsque nous pratiquons la méditation de la pleine conscience, notre but n'est pas un but ordinaire, comme celui d'aller chez l'épicier ou au bureau. Notre but est très spécifique et très spécial. Selon le Bouddha, nous pratiquons la méditation pour :

- purifier l'esprit ;
- surmonter le chagrin et les lamentations ;
- mettre fin à la détresse et au désespoir ;
- progresser sur le chemin de la libération ;
- parvenir à la libération et à la fin de la souffrance.

Examinons chacun de ces motifs pour comprendre ce que le Bouddha veut dire.

Purifier l'esprit

Le premier but de la méditation est la purification. Une Attention très forte peut être comparée à un détergent. De même qu'il est nécessaire de nettoyer une assiette sale avant de pouvoir l'utiliser pour manger une nourriture saine, nous devons nous débarrasser des états d'esprit impurs tels que la haine, l'avidité et la confusion avant de pouvoir développer des états purs tels que la générosité, l'amitié-bienveillance et la sagesse.

Le Bouddha compare ce processus à ce qui se passe lorsque nous teignons un tissu :

« Oh, bhikkhus, tout comme un tissu souillé, taché, prend une couleur inégale et déplaisante quand on le teint en bleu, en jaune ou en rouge parce qu'il est souillé, on peut de la même façon s'attendre à un mauvais résultat quand l'esprit est souillé. Et, tout comme un tissu sans taches, propre, prend une couleur pure et lumineuse quand il est teint en bleu, en jaune ou en rouge, on peut s'attendre à un bon résultat quand l'esprit est pur. » Ainsi que le Sutta nous l'apprend, quand l'esprit du laïc Upali eut été purifié de sorte qu'il était prêt, réceptif, joyeux et confiant, le Bouddha lui enseigna les Quatre Nobles Vérités :

« De même qu'un tissu propre, toutes taches enlevées, absorberait la teinture de manière égale, pendant que le laïc Upali était assis, la vision sans tache, immaculée, du Dhamma lui

apparat. »

Les états impurs qui maculent l'esprit incluent la colère, la sensualité, la jalousie, le doute sceptique, l'entêtement et la négligence. L'Attention et la claire compréhension nous aident à éliminer ces habitudes mentales malsaines, ainsi que celles qui leur sont similaires, et à les remplacer par la connaissance de la voie, par la clarté quant à ce que nous devons faire et ne pas faire pour progresser sur le chemin.

Surmonter le chagrin et les lamentations

Nous ne méditons pas pour pleurer et nous lamenter. Lorsque la tristesse apparaît, nous pouvons utiliser l'Attention pour en rechercher la raison. Nous découvrons fréquemment que la racine de notre état malheureux se trouve dans l'attachement à une personne, à une fonction, à un lieu ou à une chose. Alors nous nous demandons: «Pourquoi suis-je attaché?» Lorsque nous analysons attentivement la question, nous découvrons : «Je suis attaché, parce que j'ai oublié que tout est impermanent. Naïvement, je pense que l'objet de mon attachement m'apportera un bonheur, du plaisir ou une sécurité durable.» À d'autres moments, nous pleurons, parce que nous nous souvenons d'évènements tristes ou traumatisants ou encore des souffrances de quelqu'un d'autre. Dans de tels cas, nous essayons d'imiter l'exemple du Bouddha. Bien qu'il vît très clairement la souffrance de milliards d'êtres, il ne pleurait jamais, car il savait que son chagrin n'aurait pas le pouvoir de soulager la souffrance. Il maintenait une Attention inébranlable et une parfaite équanimité.

À partir d'un état émotionnel équilibré, il nous est plus facile de voir que les expériences tristes du passé ne sont plus présentes. De plus, tout ce à quoi nous sommes attachés aujourd'hui changera ou disparaîtra de manière certaine, sans que nous puissions le contrôler et sans nous prévenir. Il en va de même des joies et des souffrances des autres. Sachant cela, notre tristesse et nos lamentations s'estompent lentement. Nous entraîner à affronter cette réalité est le deuxième but de la méditation de la pleine conscience.

Mettre fin à la détresse et au désespoir

La détresse et le désespoir sont plus durables que le chagrin et les lamentations et demandent un plus grand effort pour être surmontées. Parfois, nous sommes incapables d'échapper à ces émotions, bien que nous essayions de calmer l'esprit par la méditation. Nous voulons les oublier; nous souhaitons honnêtement ne pas nous y attarder, mais elles continuent de faire surface.

Pour y mettre fin, nous utilisons le même entraînement mental que celui qui vient d'être décrit. Nous contemplons la nature impermanente de toutes choses dans la vie. Toute expérience passée est déjà derrière nous. Rien de ce que nous possédons à présent ne peut nous satisfaire pour toujours. Chacun de ceux que nous chérissons, chaque situation attirante et chaque moment agréable disparaîtront un jour ou l'autre. Rien de ce que nous faisons ne peut empêcher ces changements de se produire. De telles pensées nous aident à

voir que notre désespoir est conditionné. Son existence dépend de causes et de conditions qui apparaissent, durent un temps, puis disparaissent. Lorsque nous utilisons l'Attention pour entraîner l'esprit à accepter cette réalité, ces émotions s'estompent lentement, elles aussi.

Progresser sur le chemin de la libération

La quatrième raison de pratiquer l'Attention est de parcourir le Noble Chemin Octuple, la seule voie sûre menant à la libération des soucis, des lamentations, de la détresse et du désespoir. Dans le chapitre sur l'Attention au dhamma, je donne plus d'informations sur le Chemin Octuple. Mais, en quelques mots, les huit marches forment un guide complet pour mener une vie fondée sur la compréhension, la pensée, la parole, l'action, les moyens d'existence, l'effort, l'Attention et la concentration justes. Dans le contexte du but spécial de la méditation, il est important de reconnaître que nous ne pouvons pas séparer la pratique de la méditation du chemin du Bouddha vers la libération. Bien que certaines personnes disent: «Vipassana et la méditation de la vision intérieure n'ont rien à voir avec le bouddhisme», cela est erroné. À mesure que notre pratique s'approfondit et que l'esprit devient pur et propre, nous ne pouvons pas manquer de voir la relation entre la méditation et chacune des marches du Noble Sentier.

Parvenir à la libération et à la fin de la souffrance

Le but de la méditation est de nous libérer de la souffrance sans fin de cette vie et des vies futures. La libération est le but suprême de la méditation de la pleine conscience, tout le reste est accessoire et éphémère. Un pratiquant sérieux garde constamment ce but à l'esprit - qu'il soit assis, qu'il marche, se tienne debout, mange, boive, reste silencieux, parle, prenne une douche ou aille aux toilettes! Garder à l'esprit le noble but de notre pratique de la claire compréhension nous évite de nous égarer dans des considérations sans intérêt. Discuter sur le fait que certains aspects superficiels de notre pratique sont ou ne sont pas adéquats nous distrait de notre but véritable. Puisque notre but n'est rien moins que la libération et la fin de la souffrance, nous devons éviter les pièges de la confusion et nous focaliser sur notre but suprême. Lorsque nous le faisons, notre pratique de l'Attention porte rapidement ses fruits.

La pertinence

Le deuxième aspect de la claire compréhension consiste à nous assurer que nos activités sont moralement saines et appropriées à la réalisation de nos buts spirituels. Nous choisissons un travail qui nous laisse assez de temps pour méditer et nous évitons la compagnie des personnes qui font du mal, à elles-mêmes ou aux autres. Nous pratiquons la parole juste et évitons les conversations qui interfèrent avec notre capacité de concentration. Nous adoptons une façon de vivre saine telle que manger modérément et dormir de même.

Nous vérifions également que notre pratique méditative est bien adaptée à notre tempérament. Si nous sommes habituellement agités et si nous débordons d'énergie, nous choisissons une pratique paisible, qui calme l'esprit, telle que compter nos respirations en posture assise. À l'inverse, si nous avons tendance à somnoler, nous adoptons une pratique qui éveille l'énergie, telle que la méditation en marchant. Nous vérifions aussi continuellement si notre pratique est satisfaisante. Par exemple, nous nous demandons: «Est-ce que je me concentre vraiment et parviens à des compréhensions profondes, ou bien est-ce que je somnole sur le coussin?»

De même, nous choisissons des sujets de contemplation qui nous aident à surmonter nos habitudes mentales malsaines. Par exemple, une personne que la jalousie vient troubler pourrait faire l'expérience de penser à la générosité : donner sans rien en attendre en retour, ou encore penser à la joie altruiste: se réjouir du bonheur des autres, pour voir si ces pratiques contrebalancent efficacement la jalousie. Étant donné que notre temps est limité et que notre but spirituel est élevé, nous devons avoir un jugement pertinent et faire de bons choix. Comme le Bouddha l'a dit: «Ne dispersez pas vos efforts.»

Le domaine

Le troisième aspect de la claire compréhension est la pratique de la pensée juste afin de ne pas sortir des limites appropriées, c'est-à-dire du champ d'action qui convient à notre réalisation spirituelle, un champ d'action qui constitue notre domaine. Permettre à l'esprit de vagabonder «dans de délicieuses contrées» est dangereux, comme l'illustre l'histoire du singe pris au piège. Si le singe était resté dans son domaine propre, il n'aurait pas été tenté et ne se serait pas retrouvé immobilisé en cinq endroits et lié par les cinq cordes du plaisir sensoriel.

Quels sont ces endroits et ces cordes? Ce sont les cinq sortes de conscience sensorielle et les cinq objets de désir: les formes ravissantes que l'œil peut connaître, les sons agréables que l'oreille peut connaître, les odeurs appétissantes que le nez peut connaître, les saveurs alléchantes que la langue peut connaître et les agréables sensations tactiles que le corps peut connaître.

Si l'esprit s'égare alors que nous sommes en méditation, nous recentrons notre attention sur les cinq agrégats tels que nous en faisons l'expérience à ce moment-là - notre corps et sa posture, nos ressentis, nos perceptions, nos pensées et la conscience. Ils constituent les champs d'observation appropriés aux Quatre Fondements. Par exemple, si la pensée d'un objet attirant apparaît, nous l'observons attentivement sans nous intéresser à ses aspects particuliers. Nous évitons les réactions émotionnelles, ainsi que les commentaires en pensée ou en parole tels que savoir si cet objet est masculin ou féminin, beau ou laid, tentant ou repoussant. Nous pensons seulement qu'il s'agit d'un objet impermanent. Et nous faisons de même avec tout autre objet visuel, auditif, gustatif, tactile et mental.

C'est ainsi que le Bouddha exhortait ses disciples : «Bhikkhus, soyez une

île pour vous-même; un refuge pour vous-même, sans autre refuge. Que le Dhamma soit votre île... et cessez de rêver ou de vous tracasser au sujet du monde.»

L'absence d'illusion

La quatrième claire compréhension est l'absence d'illusion. Cet aspect est plus difficile à comprendre. Comme nous l'avons dit, nous nous illusionnons lorsque nous pensons que les objets auxquels nous sommes attachés nous apporteront un bonheur et une satisfaction permanents. Nous nous trompons également lorsque nous pensons que les gens et les situations ayant provoqué nos accès de colère nous rendront toujours furieux. Toutefois, il est plus difficile de percevoir que ces erreurs se produisent à cause d'une confusion plus profonde - la notion d'un soi existant d'une manière permanente.

Au niveau conventionnel, il est effectivement exact que *Je* m'investis dans de nombreuses activités telles que marcher dans un sens et dans l'autre, manger, boire, dormir, porter des vêtements, parler, rester silencieux, j'éprouve aussi des émotions, perçois des sensations et m'investis dans de nombreuses autres activités avec *mon* corps et *mon* esprit. Mais, comme le révèle la méditation vipassana, aucune activité n'a lieu d'une manière indépendante. En réalité, l'existence de toute chose et de chacun dépend d'une grande variété de causes et de conditions simultanées qui viennent à l'existence, restent présentes et disparaissent ensuite.

Étant donné que tout apparaît d'une façon interdépendante, aucun soi séparé, ou âme séparée n'est la cause qui fait se produire une activité telle que marcher, comme nous nous en rendons très clairement compte lorsque nous pratiquons la méditation en marchant. De même, il n'y a aucune partie du corps ou de l'esprit qui soit *moi* d'une manière inhérente et aucune possession ou personne qui soit *à moi* d'une manière permanente. Nos sentiments d'attachement et de colère commencent à s'estomper quand nous reconnaissons qu'il n'y a pas de *Je* existant d'une manière indépendante pour s'attacher à *lui* ou être en colère contre *elle*.

Nous employons des termes tels que je, nous, soi, âme, il, elle, à lui, à elle, pour faciliter la compréhension. Ce sont des termes conventionnels inventés par les êtres humains pour faciliter la communication, mais le simple fait qu'ils soient utiles n'implique pas qu'ils fassent référence à une chose quelconque, indépendante et inchangeante, pouvant se trouver dans le monde.

La vision intérieure de cette vérité indubitable de la réalité est connue dans le bouddhisme sous l'appellation «vacuité», ou *sunyata*. Sa claire compréhension naît du cumul de nos expériences méditatives consacrées à l'observation de ce qui se passe d'instant en instant dans notre corps et dans notre esprit. Quand nous voyons que tout, y compris nous-mêmes, est impermanent, insatisfaisant et sans soi, nous sommes parvenus à la claire compréhension de l'absence d'illusion.

L'Attention perdue et retrouvée

Un autre aspect de la claire compréhension de l'absence d'illusion est très direct et utile. Parfois, quand nous pratiquons la vision intérieure, des pensées naïves et stupides nous égarent. Par exemple, supposons que nous soyons en train de pratiquer la méditation en marchant. Soudain, nous nous rendons compte que vingt minutes se sont écoulées, que nous avons marché un ou deux kilomètres sans l'Attention et sans claire compréhension. Il peut alors arriver que nous nous imaginions qu'il est nécessaire de retourner à l'endroit où nous avons perdu notre pleine conscience pour la récupérer!

Cette pensée nous égare. L'Attention est-elle une chose tangible que nous pourrions perdre à une certaine heure et à un certain endroit et y retourner ensuite pour la retrouver? L'Attention est un état d'esprit. S'il est perdu, nous ne le retrouverons jamais. L'Attention perdue l'est pour toujours. Nous étions simplement distraits. Il est probable que nous ne nous souvenions pas de ce qui nous a distraits, ni où et quand cela s'est produit. Au lieu de retourner à l'endroit où nous imaginons que cela est arrivé, nous devons recommencer à être attentifs.

Il en va de même chaque fois que nous perdons notre pleine conscience. Supposons qu'un moine qui pratique l'Attention mange quelque chose et se souvienne ensuite qu'il ne l'a pas fait en pleine conscience. Il ne peut pas récupérer la nourriture qu'il a déjà mangée et recommencer depuis le début. La solution raisonnable dans son cas est de continuer à manger, en étant immédiatement plus diligent et plus conscient (à la fin de ce chapitre, vous trouverez des indications plus complètes sur la pratique en mangeant).

Nous pouvons aussi perdre et retrouver notre Attention d'une façon plus subtile. Parfois, lorsque nous pratiquons la pleine conscience, nous éprouvons soudain un sentiment de calme et de paix. Alors, l'idée que ce calme et cette paix sont le soi peut nous venir à l'esprit. Aussitôt que cette pensée apparaît, nous devons l'observer. Lorsque nous sommes attentifs, nous constatons que ce sentiment calme et paisible change également et disparaît progressivement, exprimant ainsi sa nature impermanente. À mesure qu'il disparaît, la notion de soi en fait autant. C'est ainsi que nous traitons l'illusion de l'existence du soi et que nous pratiquons la claire compréhension de son absence.

Souvenez-vous toujours que devenir conscient de perdre l'Attention est de l'Attention. Reconnaître que nous avons été inattentifs est une façon honnête et sincère de pratiquer l'Attention. Si des regrets ou un embarras apparaissent, nous remarquons ces états d'esprit, sans nous blâmer ni nous réjouir. Même l'impermanence est impermanente. Devenir conscient de l'impermanence de la pleine conscience est la pleine conscience elle-même. Comprendre cette vérité est la claire compréhension de la non-illusion.

La claire compréhension dans la vie quotidienne

Nous faisons grandir la claire compréhension non seulement en restant observateurs quand nous méditons, mais aussi dans la vie quotidienne pendant

toutes les sortes d'activités physiques, verbales et mentales. Le Bouddha n'avait pas besoin de faire un quelconque effort particulier pour être pleinement conscient. Sa compréhension était également naturellement claire. Il effectuait chaque action avec l'Attention et la claire compréhension - marcher, parler, se baisser, s'asseoir, porter ses robes, manger et boire.

Comme un Sutta nous le dit, la pleine conscience du Bouddha ressemble au cou d'un éléphant. Le cou est toujours relié à la tête de l'éléphant, qui symbolise la sagesse. De même qu'un éléphant protège son cou vulnérable des attaques des lions en utilisant son énorme corps, le Bouddha maintenait sa pleine conscience en utilisant la claire compréhension, la moralité, la concentration, la sagesse, la libération et la connaissance de la libération - les qualités de son corps d'éveil. Le Bouddha nous conseillait de suivre son exemple et d'effectuer toutes nos activités avec l'Attention et la claire compréhension.

Nous devons manger, boire, porter nos vêtements, faire des exercices pour rester en bonne santé. Nous avons besoin de sommeil et d'un abri. Mais nous utilisons la claire compréhension pour nous protéger de l'attachement à ces nécessités et pour éviter l'avidité, la haine, l'illusion mensongère, la rivalité, la jalousie et l'orgueil. Par exemple, certaines personnes portent des vêtements pour faire valoir leur richesse ou leur beauté, ce qui conforte l'orgueil et rattachement à la notion de soi. À l'inverse, quand ils s'habillent, les moines et les nonnes s'entraînent à penser : «Je porte ces vêtements pour protéger ce corps du froid, de la chaleur, des moustiques, du vent et du soleil et pour couvrir ma nudité.» De même, quand ils se couchent pour dormir, ils pensent: «Je me sers de cet abri et de ce lit pour protéger ce corps du froid, de la chaleur, des moustiques, du vent, du soleil, pour chasser la fatigue et pour mettre le corps à l'aise.» Nous pouvons faire la même chose. Avec ces toutes petites actions, nous purifions l'esprit et commençons à le libérer de l'avidité et des autres états malsains.

La claire compréhension et l'Attention nous aident aussi à faire des choix positifs dans toutes nos autres activités.

Par exemple, un jour quelqu'un m'a demandé :

« Puis-je utiliser mon fusil avec la claire compréhension pour tuer un cerf? »

J'ai répondu: «Non.»

« Pourquoi non? », m'a-t-il demandé.

Je lui ai alors donné des explications complémentaires :

« Le Bouddha a classé les pensées en deux catégories — saines et malsaines. Quand il vit que les pensées malsaines ne permettaient pas de parvenir à la libération, il les abandonna. Quand il vit que les pensées saines convenaient à la réalisation de son but, il les cultiva.

« Au moment même où la pensée d'un fusil apparaît, une personne qui pratique la pleine conscience réalise que toute arme est un instrument de cruauté. Le fusil lui fait penser à la violence, à la haine, à l'avidité et à l'illusion mensongère. La violence engendre la violence. La haine engendre la haine. L'avidité engendre l'avidité. L'illusion engendre l'illusion.

«Alors il se dit : "J'ai souffert suffisamment longtemps de ces pensées néfastes. Maintenant, j'essaie de me débarrasser de l'avidité, de la haine et de l'illusion en pratiquant la pleine conscience.

Je ne dois pas laisser mon esprit penser à se servir d'une arme quelconque." »

Nous appliquons le même type de raisonnement à toutes les autres activités corporelles, verbales et mentales. Faire ainsi est la bonne façon de pratiquer la claire compréhension.

La claire compréhension en mangeant

Manger et boire, mâcher, avaler, goûter; comment pratiquons-nous la claire compréhension de ces actions?

D'abord, nous nous remémorons le but véritable de la nourriture. Avant de prendre notre repas, nous récitons les phases suivantes :

«Je mange ces aliments consciemment, ni pour le plaisir, ni pour m'enivrer, ni pour la beauté du corps, mais simplement pour le maintenir en vie, le rendre endurant, apaiser sa faim et lui permettre de mener la vie sainte. Ainsi, je mettrai fin à d'anciennes propensions sans en faire naître de nouvelles. Je serai en bonne santé, sans faute et vivrai à l'aise. »

Ensuite, pendant que nous mangeons, nous observons quelques règles simples pour renforcer notre Attention. Nous mangeons très lentement, en avançant nos mains vers le plat lentement et en nous servant lentement. Nous sommes également attentifs à ce qui se passe dans notre esprit. Si l'avidité apparaît, parce que la nourriture est délicieuse, nous nous en rendons clairement compte et nous nous disons :

« Ah ! Il faut que je fasse attention ! Il est vrai que c'est bon, mais toutes mes actions doivent être en accord avec mes objectifs spirituels. Je ne vais pas être gourmand et trop manger. »

Et, pour les mêmes raisons, il va sans dire que nous évitons les aliments malsains.

De même, lorsque nous buvons des boissons chaudes ou froides, nous pensons :

«Je bois consciemment, pour surmonter l'inconfort de la soif, pour éviter d'être malade, pour maintenir ce corps en bonne santé.

Pour maintenir la claire compréhension, les moines et les nonnes s'entraînent à observer trente règles concernant la prise de nourriture et de boisson. Voici quelques suggestions inspirées par ces règles. Chacun de nous peut les utiliser pour pratiquer la pleine conscience en mangeant et en buvant.

POINTS CLÉS POUR MANGER EN PLEINE CONSCIENCE

- Je m'entraîne à ne consommer que des aliments et des boissons sains et nourrissants.
- Je m'entraîne à manger modérément.
- Je m'entraîne à observer mon esprit pendant les repas pour éviter l'avidité, l'aversion et le manque de discernement.
- Je m'entraîne à ne pas remplir exagérément mon assiette.
- Je m'entraîne à accepter la nourriture qui est offerte ou disponible sans chipoter.
- Je m'entraîne à ne pas critiquer ni envier ce que mangent les autres.
- Je m'entraîne à manger avec des gestes lents.
- Je m'entraîne à ne pas ouvrir la bouche avant que la nourriture y parvienne.
- Je m'entraîne à ne pas prendre des bouchées trop grosses.
- Je m'entraîne à ne pas parler la bouche pleine.
- Je m'entraîne à ne pas gâcher la nourriture,

- Je m'entraîne à ne pas faire du bruit en mangeant.
- Je m'entraîne à ne pas me lécher les doigts.

Les parties du corps et les éléments

Un jeune moine était l'élève du Vénérable Sariputta, l'un des plus anciens disciples du Bouddha. Étant donné que ce jeune homme était tourmenté par le désir sexuel» Sariputta lui enjoignit d'aller dans la forêt et de méditer sur les impuretés du corps. Malgré ses efforts sincères, le moine constata que son désir sexuel se renforçait. Alors, Sariputta l'emmena voir le Bouddha.

Le Bouddha tendit au jeune homme un lotus et lui dit de se focaliser sur la couleur lumineuse de la fleur. En appliquant cette méthode, le moine parvint à des états de concentration élevés. Très reconnaissant envers le Bouddha et satisfait de la méthode qu'il lui avait suggérée, le jeune homme développa un très grand attachement envers lui. Pendant qu'il se concentrait, il se souvenait de sa stature majestueuse, radieuse et sereine, de sa voix douce et de son visage plein de sagesse.

Soudain, l'image du Bouddha apparut dans son esprit et il entendit sa voix lui dire :

- « Détruis l'attachement au soi,
- « Comme tu pourrais, en automne, écraser un lotus dans ta main.
- « Développe le chemin de la paix,
- « Le Nibbana enseigné par le Tathagata. »

Lorsqu'il ouvrit les yeux, le jeune homme vit que le magnifique lotus qui avait été si lumineux, plein de fraîcheur et de vigueur, était fané.

Alors, il médita sur l'impermanence de la beauté, de la fraîcheur et de la vie du lotus. Pensant que son propre corps, beau, jeune, plein de santé et de vigueur vieillirait et se fanerait comme la fleur, il parvint à la libération de l'attachement à son corps, à ses sensations, à ses perceptions, à ses pensées et à sa conscience.

Lorsque nous nous regardons dans un miroir, nous sommes en général fiers des parties de notre corps qui nous paraissent attirantes ou belles et mécontents de celles qui paraissent vieilles ou sans séduction. Des jugements de ce type développent notre attachement envers celles que nous aimons, comme notre belle chevelure soyeuse, et la répulsion envers celles qui nous déplaisent, telles nos dents mal plantées.

L'objet de ce chapitre est de nous apprendre à voir le corps d'une façon différente. En nous servant de l'Attention, nous apprenons à le voir impartialement, comme un ensemble de trente-deux parties - non seulement les parties extérieures que nous pouvons voir dans un miroir, mais aussi celles qui sont intérieures, telles que les os, le foie et le sang. Comme nous le constatons, chacune de ces parties est soit solide, comme l'élément terre, soit liquide, comme l'élément eau. De même que tous les autres objets matériels, chacune d'entre elles change constamment. En réalité, elles sont toutes aussi impermanentes que le «lotus d'automne» dans la vision du jeune homme.

Sur le plan pratique, méditer sur les parties du corps et les éléments prépare l'esprit à accepter notre corps tel qu'il est en ce moment même, sans nos réactions émotionnelles habituelles. Cette méditation nous aide à surmonter l'orgueil et la honte et à considérer notre corps avec un esprit équilibré, équanime. Le Bouddha a donné un exemple pour illustrer ce point :
« Imaginez un sac plein de différentes sortes de grains — du riz, du paddy, des lentilles, des

pois, de l'orge, du sésame, de la moutarde. Quand un homme doté d'une bonne vue regarde dans le sac, il identifie les différents grains et dit : "Voici du riz, du paddy, des lentilles, des pois, de l'orge, de la moutarde." Il ne dit pas : "Ceci est de l'orge. Je déteste l'orge." Il ne dit pas non plus : "Ceci est du sésame. J'adore le sésame. " »

Nous nous entraînons à la pleine conscience pour nous voir nous-mêmes clairement, comme l'homme à la bonne vue. Nous découvrons que toutes les parties du corps étant sujettes à la maladie, aux blessures et à la mort, aucune ne peut nous satisfaire durablement. Plus important, nous découvrons qu'il n'y a ni être ni personne, en aucune des parties du corps ou de l'esprit, que nous puissions identifier comme étant *moi*. C'est ainsi que nous apprenons que le corps est sans soi. Avec l'exemple du Bouddha présent à l'esprit, nous pourrions appeler cette méthode de méditation «aller à contre-courant», car elle va en sens inverse de notre façon ordinaire de considérer le corps.

Nous devrions approcher ce sujet de méditation avec précaution, car méditer sur notre propre corps ou sur le corps d'autres personnes sans avoir l'Attention convenable peut mener à l'attachement, comme cela arriva à l'étudiant de Sariputta. D'autres émotions telles que le dégoût, voire la haine, peuvent également se manifester si l'Attention n'est pas présente. Notre intention doit être de voir les parties du corps telles qu'elles sont, sans altération, et de savoir qu'elles ne sont ni belles ni laides, mais simplement des composants d'un processus constamment changeant.

Les cinq premières parties

Traditionnellement, le corps est divisé en trente-deux parties. La liste complète en est donnée un peu plus loin dans ce chapitre. Pour commencer, nous focalisons notre Attention sur cinq parties seulement : les cheveux, les poils, les ongles, les dents et la peau. Nous commençons par celles-ci, car elles sont très visibles; quand nous rencontrons quelqu'un, elles attirent notre regard en premier. Nous dépensons également beaucoup d'argent pour les embellir ou les décorer. Nous changeons la couleur de nos cheveux, faisons blanchir nos dents, utilisons des cosmétiques pour nous sentir plus séduisants, mais aussi, peut-être, pour tromper les autres sur notre apparence réelle.

Il est facile d'utiliser ces cinq parties pour représenter l'ensemble du corps, car toutes les autres sont situées entre les cheveux et les ongles des orteils. L'observation attentive d'une seule d'entre elles peut même suffire à certaines personnes pour parvenir à la vision profonde. Ainsi, lorsque nous considérons nos cheveux avec clarté, nous nous rendons compte qu'ils changent sans cesse. Ensuite, nous appliquons cette compréhension à toutes les autres parties, en reconnaissant que ce qui arrive aux parties visibles arrive aussi à celles qui sont invisibles.

Voici quelques suggestions pour commencer à méditer sur les cinq premières parties du corps.

Les cheveux

Les cheveux sont tellement visibles et présents à l'esprit qu'il est facile de

voir les changements qui s'y produisent, jour après jour et année après année. Le lundi, ils peuvent être souples et beaux, mais mardi, si nous ne les avons pas lavés, ils peuvent être clairsemés et même dégager une mauvaise odeur. Année après année, ils changent encore plus. Ils étaient brun foncé, les voici gris ou blancs; ou encore, ils tombent et dévoilent prématurément le cuir chevelu.

Nous pouvons approfondir cette compréhension en nous rappelant à quel point notre attitude à l'égard des cheveux change selon l'endroit où ils se trouvent. Pouvons- nous en être fiers lorsqu'ils sont sur notre tête, alors que nous jetons un plein bol de soupe si l'un d'entre eux tombe dans le bol? Est-il compréhensible qu'un cheveu dans nos aliments nous répugne tandis que les cheveux peuvent également être utilisés à des fins sacrées ? Selon la légende, une princesse du nom de Hemamala dissimula la dent du Bouddha dans un nœud de sa chevelure pour que personne ne puisse la voler et l'apporta ainsi au Sri Lanka. Quand nous réfléchissons avec une claire compréhension à la nature des cheveux, qu'ils se trouvent sur la tête, dans la soupe ou qu'ils servent de cachette à une sainte relique n'a aucune importance: notre attitude reste la même.

Les poils

Notre attitude à leur égard est également changeante. Un homme peut tirer vanité de sa barbe. Il la taille, la torsade, la laisse pousser, la rase de manière à la rendre séduisante. Mais, séparée du corps, cette même barbe serait repoussante. Quant aux femmes, elles passent du temps et consacrent de l'argent pour changer la forme de leurs sourcils et se faire épiler. En considérant ces phénomènes, nous arrivons à la conclusion :

« Cheveux et poils ne sont que des poils. Quel que soit l'endroit où ils se trouvent ou pas sur le corps, cela n'a aucun sens particulier. De plus, ils ne m'appartiennent pas. Ils ne sont ni moi ni mon *soi*. Ils sont aussi impermanents que tout ce qui se trouve dans ce corps et dans cet esprit. Ils disparaissent. Ils sont vides. »

Les ongles

Tant que les ongles sont sur nos doigts ou nos orteils, ils sont plaisants. Certaines personnes les gratifient d'une teinte pour rehausser leur apparence. Ils sont utiles, car ils protègent nos orteils et le bout de nos doigts. Mais les morceaux d'ongles coupés ne sont pas très beaux à voir! Les ongles se salissent lorsque nous travaillons avec nos mains et se chargent de peau morte lorsque nous nous grattons la tête, la plante des pieds ou les oreilles. Solides, en pleine santé pendant la jeunesse, ils vieillissent, jaunissent, deviennent cassants quand nous prenons de l'âge. Mycoses, ongles incarnés et autres dégradations sont des sources de douleurs et de souffrances. En considérant les ongles ainsi, nous reconnaissons qu'ils sont impermanents et insatisfaisants. Ils ne sont pas *moi* ni mon *soi*.

Les dents

Les dents sont plus utiles que les cheveux, les poils et les ongles. Nous sommes très heureux lorsqu'elles sont solides et saines. Mais elles peuvent nous rendre très malheureux. Bien des gens ont peur d'aller chez le dentiste. Nous nous souvenons facilement de la dernière fois où nous nous sommes fait arracher une dent. Une fois extraite, aussi utile, solide et belle soit-elle, nous ne voulons pas l'emporter à la maison. Comme toutes les autres parties du corps, les dents sont impermanentes et insatisfaisantes. Bien qu'elle ait été dans *ma* bouche, une dent n'est pas *moi*.

La peau

La peau peut être un signe de beauté, mais seulement si elle est d'une certaine couleur et sans rides. Naturellement, la couleur considérée comme belle change selon l'endroit où nous vivons! La peau est également utile, Nous faisons l'expérience de la dureté, de la souplesse, de la rugosité et de la douceur grâce aux informations du toucher transmises par la peau. Elle contribue aussi à la régulation de la température du corps. Quand nous avons trop chaud, elle se dilate, et le corps se refroidit au moyen de la transpiration qui s'écoule à travers la peau. Le contact de peau à peau est si important pour les nouveau-nés qu'ils peuvent mourir faute d'être touchés.

Mais la peau est également une source de souffrance. Les éruptions et les autres maladies cutanées nous mettent très mal à l'aise. Malgré les soins de beauté et les cosmétiques, la peau se ride, s'affaisse et perd son éclat à mesure que nous vieillissons. Chaque jour, notre peau sèche et meurt. La poussière habituelle dans les habitations est pleine de peau morte ! Et bien des gens souffrent également de discrimination due à la couleur de leur peau.

En considérant ces divers points, nous concluons :

« Comme toutes les autres parties du corps, la peau n'est ni belle ni laide. Elle est utile, mais également une source de souffrance. Elle est impermanente et insatisfaisante. Elle ne *m'appartient* pas. Je ne suis pas cela. Ce n'est pas mon soi. »

L'Attention aux trente-deux parties

Les parties du corps que nous avons considérées jusqu'à présent sont les cinq premières de trente-deux parties. Celles-ci sont, traditionnellement, réparties en plusieurs groupes. Les vingt premières appartiennent à l'élément terre du corps. Elles sont divisées en quatre groupes de cinq. Les douze parties restantes appartiennent à l'élément eau du corps. Elles sont divisées en deux groupes de six.

Ci-après, vous trouverez le découpage traditionnel. Ensuite, je vous suggère une méthode pour commencer la pratique de l'Attention aux trente-deux parties.

Les vingt parties appartenant à l'élément terre sont :

- les cheveux, les poils, les ongles, les dents, la peau;
- la chair, les tendons, les os, la moelle, les reins;

- le cœur, le foie, le diaphragme, la rate, les poumons;
- le côlon, l'intestin grêle, le contenu de l'estomac, les fèces, le cerveau.

Les douze parties appartenant à l'élément eau sont :

- la bile, le flegme, le pus, le sang, la sueur, la graisse;
- les larmes, la lymphe, la salive, les mucosités, la synovie, l'urine.

POINTS CLÉS POUR PRATIQUER LA MÉDITATION SUR LES TRENTE-DEUX PARTIES DU CORPS

- La méditation sur les parties du corps peut vous aider à prendre calmement soin de vous-même lorsque les choses vont mal. Parfois, il est possible d'accélérer sa guérison en focalisant l'esprit sur une partie malade afin de lui envoyer des substances chimiques corporelles positives. Pour cela, vous avez besoin d'une attention, d'une concentration et d'une visualisation fortes, que cette méditation aide à développer. Un autre bienfait est qu'en comprenant la véritable nature du corps,, vous n'êtes plus tourmenté par la pensée de la mort.
- Commencez la méditation en cultivant l'amitié- bienveillance envers tous les êtres.
- Rappelez-vous que votre intention, en méditant sur les trente-deux parties, est de surmonter la fierté et l'aversion pour votre propre corps, ainsi que le désir et le mépris pour le corps des autres. Vous voulez voir tous les corps et leurs parties avec l'esprit équilibré de l'équanimité.
- Méditez sur les cinq premières parties de l'élément terre en utilisant des pensées similaires à celles que j'ai suggérées. Restez sur ces cinq parties jusqu'à ce qu'elles soient très claires dans votre esprit.

- Méditez ensuite sur les cinq suivantes. Contemplez-les de la même façon. Par exemple, rappelez-vous à quel point vos os sont importants. Ils vous permettent de vous tenir droits quand vous êtes debout et c'est grâce à eux que la marche et toutes les autres activités physiques sont possibles. Mais ils peuvent aussi être une source de souffrance, comme tous ceux qui se sont cassé un bras ou une jambe en ont fait l'expérience.
- Ensuite, associez les deux premiers groupes et méditez sur les dix premières parties.
- Continuez ensuite à ajouter d'autres groupes, jusqu'à ce que vous ayez achevé les vingt parties appartenant à l'élément terre,
- Gardez à l'esprit que la simple répétition des noms des parties du corps ne sert à rien. Utilisez votre imagination pour visualiser les parties qui sont cachées sous la peau. Considérez chacune d'entre elles avec des pensées semblables à celles que vous avez utilisées pour les cinq premières parties.
- Ensuite, ajoutez le premier groupe de six parties liquides et méditez sur elles, jusqu'à ce qu'elles deviennent claires dans votre esprit. Enfin, ajoutez le dernier groupe de six. Pendant que vous méditez sur les douze dernières parties, souvenez-vous qu'aucune d'entre elles ne vous rend particulièrement fier ni ne vous aide à faire bonne impression sur les autres. Cependant, comme toutes les autres parties, celles qui sont liquides sont essentielles et utiles. Vous en souvenir vous aide à surmonter le dégoût.
- Si une partie quelconque n'est pas claire, laissez-la de côté pour le

moment et focalisez-vous sur celles qui le sont. Une fois que vous avez établi la pleine conscience sur les parties claires, revenez sur celles qui sont floues et méditez dessus jusqu'à ce qu'elles deviennent claires elles aussi.

- La durée pendant laquelle vous devez méditer sur chaque partie ou chaque groupe est variable. Certaines personnes ont besoin de plus de temps que d'autres pour parvenir à la pleine conscience et à la claire compréhension.
- Souvenez-vous que votre objectif est de reconnaître que chacune des trente-deux parties est impermanente. Comme elles sont soumises à la croissance, à la décomposition, à la maladie et à la mort, elles ne peuvent vous satisfaire durablement. Enfin, reconnaissez que chacune d'entre elles «ne m'appartient pas, n'est pas moi, et n'est pas mon soi».

L'Attention aux éléments dans le corps

Nous avons déjà mentionné les quatre éléments - terre, eau, chaleur et air - en relation avec l'Attention à la respiration et avec l'Attention aux postures. Comme je l'ai expliqué, les trente-deux parties du corps sont réparties entre l'élément terre et l'élément eau. Les parties reliées à ces éléments sont tangibles, ce qui les rend plus faciles à utiliser pour développer l'Attention. Les éléments chaleur et air sont plus difficiles à visualiser. Pourtant, méditer sur ces éléments est également important pour la pleine conscience du corps, car ils sont responsables de fonctions vitales essentielles telles que la digestion et la circulation.

Les éléments du corps ne sont pas que des composants, au sens des particules étudiées par les physiciens. Quand les agrégats du corps sont liés aux éléments, le corps existe en tant qu'être vivant et respirant. Un exemple aidera peut-être à clarifier ce point.

Supposez qu'un boucher tue un porc et le débite en quatre morceaux. Quand il vend la viande, il n'a plus à l'esprit la notion de porc. Il vend simplement de la viande - du jambon, des côtes ou tout autre morceau. Avant que le porc devienne de la viande, c'était un être vivant ayant une forme, des sensations, des perceptions, peut-être des pensées, et une conscience. Ces agrégats étaient liés aux éléments. Mais quand le porc n'est plus vivant, il ne reste plus que les quatre éléments.

Il en est de même pour les êtres humains. Pendant la vie, les agrégats sont liés aux éléments. Chaque activité - penser, respirer, percevoir, vouloir et devenir conscient d'innombrables choses - apparaît en fonction de la

combinaison des agrégats et des éléments. Les ressentis, les perceptions, les pensées et la conscience de cette vie disparaissent avec ce corps. Il ne reste que les éléments.

En réfléchissant ainsi, il est facile de voir qu'il n'y a pas de différence entre les éléments à l'intérieur du corps et ceux qui sont à l'extérieur. Les uns et les autres sont impermanents, insatisfaisants et sans soi. Examinons maintenant plus en détail les quatre éléments pour nous aider à développer une conscience plus profonde du corps et de ses mécanismes.

L'élément terre

L'élément terre occupe l'espace. Il est dur ou mou. Il peut se dilater et se contracter. Il est visible, tangible et perceptible. Il a une forme, une taille et une couleur. C'est tout ce que nous pouvons en connaître. Bien que nous puissions voir un corps, nous ne pouvons pas voir l'élément terre séparément dans ce corps.

Comme tous les éléments, l'élément terre est impermanent. Aussi grand, aussi fort, aussi coloré ou puissant soit-il, il change constamment. Il n'est pas possible d'arrêter ce processus naturel. Cependant, personne ne peut faire disparaître cet élément. Pensez à la planète Terre. Nous pouvons uriner, déféquer, cracher dessus, la creuser, y jeter des détritiques ou la nettoyer. Malgré cela, l'élément terre n'est ni déçu ni satisfait de notre comportement. Il continue de changer à sa manière, à son heure, sans se soucier de ce que nous lui faisons. Nous devrions cependant l'imiter sur un point important: nous devrions être aussi fermes que lui quant à notre détermination de développer la pleine conscience.

Lorsque nous méditons en pleine Attention sur l'élément terre en relation avec l'une des parties du corps, nous ressentons la sensation de dureté ou de douceur, de dilatation ou de contraction. Cette sensation peut être agréable, douloureuse ou neutre. Pendant que nous portons attention à une sensation particulière, elle s'estompe et une autre apparaît. Ce processus se répète, encore et encore. Si nous ne nous identifions pas à l'une de ces sensations, elles disparaissent, en laissant place à une simple conscience. Nous sommes silencieux, paisibles, sans réactions émotionnelles. Nous sommes équanimes.

L'élément eau

L'élément eau est liquide et mou. Il coule vers le bas. Toutes les parties du corps ont besoin d'eau pour survivre, comme tout ce qui vit. L'eau est caractérisée par la cohésion. Les substances poudreuses telles que le ciment et le sable ne s'agglomèrent pas sans que de l'eau leur soit ajoutée. En raison de cette caractéristique, l'élément eau dans le corps ne peut pas être complètement séparé des autres éléments. Quand l'eau prédomine dans une partie, nous disons qu'elle appartient à l'élément eau, mais la salive, le sang et les autres parties liquides du corps contiennent également les éléments terre, chaleur et air.

L'eau est assez puissante pour détruire des villes et même pour pénétrer dans les roches les plus dures. Quand cette force est captée, elle peut couper l'acier et produire de l'électricité. Nous imitons l'élément eau lorsque nous mobilisons notre concentration pour pénétrer un sujet de méditation tel qu'une partie du corps afin de reconnaître son impermanence, son insatisfaction et son absence de soi. L'eau nettoie également les impuretés, tout comme la méditation nettoie et purifie l'esprit. Mais le courant d'eau peut également être doux et léger. Lorsque nous méditons, nous devrions être aussi souples que l'eau pour nous adapter aux conditions existantes sans nous plaindre et nous couler avec les gens et les situations sans frictions - tout en ne faisant pas de compromis avec la morale, les principes éthiques et l'Attention pour nous mêler à ceux qui sont immoraux, sans éthique et sans présence attentive.

Quand nous méditons en pleine Attention sur l'élément eau, nous ressentons l'humidité qui a pénétré l'élément terre. Cette sensation peut être agréable, douloureuse ou neutre. Si nous ne nous identifions pas à ces sensations, elles s'estompent. Nous demeurons dans un état d'équanimité silencieux et paisible, sans réactions émotionnelles,

L'élément chaleur

Bien qu'aucune des trente-deux parties du corps n'appartienne à l'élément chaleur, le corps a besoin d'un degré de chaleur juste pour rester en bonne santé. Cet élément digère nos aliments, maintient la température du corps et le fait grandir. Nous en faisons l'expérience lorsque nous ressentons de la chaleur, des radiations ou une sensation brûlante dans une partie du corps.

La chaleur est extrêmement utile. Nous faisons du feu pour faire cuire la nourriture et chauffer nos habitations. Le feu brûle les détritiques et les autres choses inutiles, tout comme nous utilisons la méditation pour brûler les impuretés dans l'esprit. Le feu peut également être dangereux et destructeur. Il continue de brûler jusqu'à ce qu'il ait réduit les choses en cendres. Nous éteignons un feu extérieur dangereux avec de l'eau. De même, lorsque le feu intérieur de l'avidité, du désir charnel ou de la colère menace de détruire la paix de notre esprit, nous utilisons l'Attention et la concentration pour l'éteindre.

Lorsque nous méditons sur l'élément chaleur, nous ressentons le contact avec une douce chaleur, ou trop de chaleur ou ni l'une ni l'autre. Cette sensation peut être agréable, douloureuse ou neutre. Si nous ne nous identifions pas à ces sensations, elles disparaissent en nous laissant conscients, paisibles et équitables.

L'élément air

La fonction de l'élément air corporel est l'oscillation et le mouvement. L'air occupe n'importe quel espace dans le corps. Il entre et sort par les narines lorsque nous respirons. Il se déplace dans les poumons, l'estomac et les intestins. Il fait circuler le sang et d'autres substances. Il sort du corps lorsque

nous avons un renvoi ou évacuations des gaz.

L'élément air extérieur est très utile. Il rafraîchit le corps comme une douce brise et chasse la poussière. Lorsque le Bouddha passa le monde en revue pour trouver des personnes qui écouterait ses enseignements, il pensa: «Il doit y avoir quelques personnes qui ont peu de poussière dans les yeux. En ressentant l'air frais du Dhamma, elles chasseraient la poussière et verraient la vérité.» Nous méditons pour que s'envole la poussière des impuretés mentales. Comme le Bouddha l'a dit à son fils Rahula: «Médite comme l'air.»

Lorsque nous méditons avec l'Attention sur l'élément air, nous ressentons le doux contact de l'air, trop d'air, ou ni l'un ni l'autre. Cette sensation peut être agréable, douloureuse ou neutre. Quand nous portons attention à la sensation dont il s'agit, nous remarquons qu'elle s'estompe. Ensuite, une autre apparaît. Si nous ne nous identifions pas à ces sensations, elles disparaissent, nous laissant conscients et équanimes. Nous demeurons silencieux et paisibles.

Lorsque nous méditons sur les trente-deux parties du corps, nous considérons également leur correspondance avec les quatre éléments. Par exemple, nous nous souvenons que le sang nettoie les déchets du corps, car il coule comme l'eau et se déplace comme l'air. Pendant que nous méditons sur les parties et sur les éléments, nous gardons aussi à l'esprit que toutes les parties et les éléments sont impermanents, insatisfaisants et sans soi. Ainsi que le Bouddha l'a dit, dans son enseignement sur les éléments:

« Bhikkhus, "Je suis" est une conception ; "Je suis ceci" est une conception ; "Je serai" est une conception ; "Je ne serai pas" est une conception ;

"Je posséderai une forme" est une conception ;

"Je serai sans forme" est une conception [...]. En surmontant toutes les conceptions,

Bhikkhus, on est un sage en paix. Et le sage en paix n'est pas né, ne vieillit pas, ne meurt pas ; il n'est pas ébranlé et n'est pas agité. Car rien n'est présent en lui qui puisse le faire naître.

N'étant pas né, comment pourrait-il vieillir? Ne vieillissant pas, comment pourrait-il mourir?

Ne mourant pas, comment pourrait-il être ébranlé ? N'étant pas ébranlé, pourquoi serait-il agité ? »

La conscience profonde de cette vérité met fin à notre souffrance.

La mort et l'impermanence

Un jour, le Bouddha parla des causes de la mort à son disciple Ananda.

Il lui demanda :

« S'il n'y avait absolument aucune naissance d'aucune sorte où que ce soit — c'est-à-dire de dieux dans la condition des dieux, d'êtres célestes dans la condition des êtres célestes, d'esprits, de démons, d'êtres humains, de quadrupèdes, de créatures ailées, et de reptiles, chacun dans son propre état -, s'il n'y avait de naissance d'aucune sorte dans quelque état que ce soit, alors, dans l'absence complète de naissance, discernerions-nous le vieillissement et la mort ? »

« Certainement pas, Vénérable », répondit Ananda. « Par conséquent, Ananda, il est clair qu'il y a une cause, une source, une origine, et une condition au vieillissement et à la mort. À savoir, la naissance ! »

Nous sommes nés pour mourir. Vieillir et mourir sont nos cadeaux d'anniversaire. Comme l'enseignait le Bouddha, la cause de la mort est très

simple... c'est la naissance! Nous n'avons pas à rechercher une autre cause, étant donné que nous vivons avec cette cause-ci en nous. Nous cultivons la pleine conscience de la mort et de l'impermanence pour nous permettre d'accepter cette réalité telle qu'elle est.

Accepter l'inévitabilité de la mort est plus sain émotionnellement et spirituellement que de vivre dans l'illusion. Le Bouddha a dit: «Les êtres qui sont soumis à la mort émettent souvent le souhait: "Puissé-je ne jamais mourir!"» Mais souhaiter la vie ne peut arrêter la mort. Puisqu'il en est ainsi, le Bouddha nous a enseigné à méditer sur la mort - et même à utiliser un cadavre comme objet de contemplation - pour nous entraîner à faire face à notre propre mort sans peur ni superstition.

Il est dit que s'il existait un monde où les gens vivaient mille ans, un Bouddha n'y apparaîtrait pas, car ses habitants ne comprendraient pas le sens de l'impermanence. Même dans notre propre monde, où seul un petit nombre de personnes vivent cent ans, il est difficile d'être pleinement conscient que la mort est inévitable. Un homme vivant en bonne santé jusqu'à un âge avancé peut devenir fier de sa longévité et oublier sa nature mortelle. Mais s'il est conscient de l'inévitabilité de la mort, il aura moins d'arrogance et plus de facilité à pardonner les erreurs des autres.

Nous ne devrions pas attendre la vieillesse ou l'approche de la mort pour nous y préparer. Pratiquer la remémoration de la mort est la meilleure façon de surmonter la peur et de nous préparer à une mort paisible. En réalité, la pleine conscience est le seul moyen de vaincre la mort, ainsi que le dit le Sutta :

« La pleine conscience est la voie vers le sans mort,

« La négligence, le chemin de la mort,

« Qui est pleinement conscient ne meurt pas,

« Les négligents sont déjà morts. »

Trois sortes de mort

Tout ce qui vient à l'existence en raison de causes et de conditions est impermanent. Comme notre naissance résulte de causes et de conditions, nous sommes aussi impermanents. Quand nous comprenons bien l'impermanence, nous comprenons bien la mort. Ainsi que nous l'avons mentionné, tout ce qui existe passe par trois moments : un moment d'apparition, un moment d'existence, ou d'apogée, et un moment de cessation. Chaque cellule de notre corps physique, chaque ressenti, chaque perception, chaque pensée, ainsi que la conscience elle-même, apparaît, parvient à maturité, puis disparaît. Telle est la nature de toutes les choses conditionnées.

Le Bouddha nous a appris à distinguer trois sortes de mort: la mort momentanée, la mort conventionnelle et la mort éternelle.

La mort momentanée

La mort momentanée est le type de mort qui se produit à chaque instant. Par exemple, les cellules physiques qui composent le corps sont toujours en train de mourir. Les biologistes nous disent que notre moelle osseuse produisent

chaque seconde deux millions et demi de globules rouges pour remplacer ceux qui meurent. En même temps, nos ressentis, nos perceptions, nos pensées et notre conscience meurent aussi, et de nouveaux ressentis, de nouvelles perceptions, de nouvelles pensées et consciences apparaissent pour les remplacer. Ces processus mentaux changent même plus rapidement que les cellules et les autres phénomènes physiques. Nous pratiquons l'Attention pour nous entraîner à faire l'expérience de ces changements mentaux d'une rapidité inconcevable. À l'inverse, nous ne devenons conscients des signes de détérioration des parties physiques du corps que par les marques qui en résultent. Quand un ouragan est terminé, nous voyons que des arbres sont tombés, que des bâtiments se sont effondrés et que l'eau coule partout. De même, le vieillissement du corps se manifeste par les rides, les dents tombées, le dos voûté, la lenteur de la marche, la gorge sèche, la vue faible, l'incapacité à reconnaître les goûts, le peu d'appétit, les cheveux gris. Lorsque nous voyons ces changements au fil du temps, nous nous rendons compte que nous sommes nés avec un aller simple !

La mort conventionnelle

Quand le processus de vieillissement se termine, nous faisons l'expérience de la mort conventionnelle. C'est à celle-ci que les gens pensent lorsqu'ils prononcent le mot «mort». Mais la mort conventionnelle n'est que la porte d'entrée d'une nouvelle vie. Nous sommes confrontés à la mort conventionnelle un nombre incalculable de fois et nous renaissions un nombre incalculable de fois. Un cycle complet de morts et de renaissances momentanées menant à la mort conventionnelle s'appelle une vie. Une autre série de même nature s'appelle une autre vie. La répétition de ce modèle nous fait souffrir considérablement. Le but de la pratique bouddhiste est de mettre fin à ce cycle une fois pour toutes.

La mort éternelle

Cette issue est appelée mort éternelle. La mort momentanée et la mort conventionnelle sont temporaires. L'une et l'autre ouvrent un espace et un temps pour une nouvelle naissance. De nouveau, nous devons traverser le processus de la souffrance - perdre famille et amis, vieillir, faire face à la mort. Mais une fois que nous mourons de la mort éternelle, notre souffrance meurt pour toujours. Nous n'avons plus à supporter un nouveau cycle de mort et de renaissance. Toutes les morts sont une sorte de cessation, mais la mort éternelle est une cessation sans renaissance future ou encore une cessation sans réapparition aucune. Cette cessation est nibbana - liberté, libération de la souffrance. Le nibbana est paix.

Mes expériences proches de la mort

Chaque nuit, quand je me couche, je pense: «Cette nuit, pendant mon sommeil, je peux mourir.» Cette idée ne me tracasse jamais, parce que j'ai

passé la journée à travailler pour le Dhamma. Je suis heureux de mourir avec la satisfaction d'avoir accompli un bon travail. J'ai, aussi, eu plusieurs expériences de mort imminente. Elles m'ont appris ce que la mort signifie et comment elle arrive. Cette connaissance m'a aidé à surmonter toute peur de mourir.

Quand j'étais jeune, je me suis presque noyé plusieurs fois. Quand j'étais à l'école primaire, mon frère et moi devions traverser un petit cours d'eau situé entre notre maison et l'école. Nous ne savions nager ni l'un ni l'autre. Ma mère était terrifiée à l'idée que nous puissions nous noyer. Chaque jour, quand elle entendait la cloche de l'école, elle se tenait sur le seuil de notre maison et elle nous attendait. Elle savait à quel point le petit cours nous attirait et combien mon frère et moi avions hâte de jeter nos livres à terre, d'enlever nos sarongs et de sauter dans l'eau fraîche.

Parfois, nous le faisions. Ma mère, toujours vigilante, criait à pleins poumons et nous sortions de l'eau de mauvaise grâce. Une fois, pourtant, nous échappâmes à sa surveillance. Elle ne nous vit pas sauter dans l'eau. Tout de suite, je fus entraîné dans un petit tourbillon à l'endroit où le courant passait sous un enchevêtrement de bambous. J'agitai les bras pour garder la tête hors de l'eau, mais le tourbillon m'aspira vers le fond avec une force terrifiante. Je ne sais comment mon frère parvint à m'en sortir.

Alors que j'avais quelques années de plus, un autre de mes frères m'a évité de me noyer dans un cours d'eau d'irrigation que la mousson avait fait grossir au point de devenir une petite rivière. Nous ne l'avons jamais dit à nos parents; nous avions peur de ce qui arriverait si nous le faisions. Mais c'est en 1945, alors que j'avais presque dix-huit ans, que j'ai frôlé la noyade de plus près.

J'attendais un train qui devait me mener à une école pour les jeunes moines. Un novice, ayant peut-être huit à neuf ans, me proposa de venir nager dans la rivière qui se trouvait près de la gare. Bien que je ne sache pas nager, comment aurais-je pu dire non à ce jeune novice? Celui-ci resserra sa robe de dessous et sauta dans l'eau. Après avoir traversé la rivière, il me vit debout sur la rive. «Saute», cria-t-il. Refoulant mon appréhension, je resserrai ma robe et sautai dans l'eau. J'ai réalisé presque immédiatement que j'avais fait une énorme erreur. Je me suis débattu quelques instants. Puis j'ai coulé jusqu'au fond boueux de la rivière tout en avalant une grande quantité d'eau sale.

Quand le novice réalisa que je ne savais pas nager, il revint à la nage et essaya de me soulever la tête. Mais il était trop petit pour me sortir de l'eau. J'ai été pris de panique et j'ai attrapé sa robe de dessous. Nu, il nagea jusqu'où il avait pied et appela à l'aide. Un homme sauta dans la rivière par la fenêtre d'un restaurant. Le novice cria que j'étais peut-être déjà mort, mais il pointa du bras l'endroit où il m'avait vu en dernier.

Entre temps, j'étais allé trois fois jusqu'au fond. La dernière fois où je remontai à la surface, j'ai vu la terre entière comme une boule rouge. Quand je coulai de nouveau, je me souviens de m'être accroupi au fond de la rivière.

Soudain, je vis un homme se pencher vers mon corps. J'ai pensé: «Que fait-il? J'étais en train de nager.» Lorsque j'ai ouvert les yeux, l'homme s'est arrêté de me faire du bouche-à-bouche, il a souri et est parti. Alors, j'ai vu des centaines de gens autour de moi qui étaient venus, attirés par mon aventure.

Aujourd'hui encore, bien que j'aie voyagé partout dans le monde et aie traversé des océans un très grand nombre de fois, je suis mal à l'aise près des étendues d'eau! Mais ces expériences et plusieurs autres, plus tardives, où j'ai frôlé la mort, m'ont appris à ne pas avoir peur. Ayant fait de mon mieux pour vivre selon les principes que le Bouddha a enseignés, je me dis simplement: «J'ai fait ce que j'ai pu dans ma vie.»

Chaque jour, quand je pratique vipassana, je réfléchis à l'impermanence de toutes choses. Cette pensée me rend très paisible. À mon sens, c'est ainsi que nous devrions tous mourir, en sachant que tout - moi y compris - est toujours en changement, disparaissant, mourant.

Se préparer à mourir

Chaque jour, lorsque nous nous asseyons pour méditer, penser à la mort devrait faire partie de notre pratique de l'Attention au corps. Contempler l'inévitabilité de la mort est une bonne façon de nous préparer à une mort paisible et à une renaissance favorable. Nous nous souvenons que la vie est courte, que la mort est inévitable et que nous ne pouvons pas prévoir quand la vie présente se terminera. Ce rappel stimule la générosité et l'amitié-bienveillance. Il renforce notre détermination envers notre pratique et fait naître des sentiments d'urgence spirituelle.

Quand nous méditons sur la mort, nous nous disons des mots comme ceux-ci :

« Peut-être vais-je mourir demain? Tous ceux qui ont vécu dans le passé sont morts. Tous ceux qui vivent maintenant sont mortels et tous ceux qui viendront à l'existence dans le futur mourront, sans aucune exception. Il n'est pas certain que je vivrai pour terminer tel ou tel projet, ou jusqu'à telle ou telle date. Avant de mourir, il faut que je surmonte mon avidité, mes déceptions, ma colère, ma peur, ma jalousie, mon agitation, mes soucis, ma somnolence, ma vanité, mon hypocrisie, mon désir d'honneurs indus et tous les autres états d'esprit malsains.

Le Bouddha a réussi à vaincre tous ces obstacles intérieurs. Mais, même lui qui était parvenu au plein éveil a fini par mourir. Ce n'est qu'en comprenant ce fait profondément et en m'en souvenant chaque jour que j'aurai le courage d'affronter la mort. »

Nous pouvons aussi réfléchir sur de courtes paroles du Bouddha, en en faisant une partie de notre méditation:

« La mort vient toujours avec la naissance. »

« Tout comme sont morts ceux qui sont parvenus à une grande réussite dans le monde, je mourrai assurément, moi aussi. »

« Moi qui meurs d'instant en instant, je peux mourir en un clin d'œil. »

« La vie des mortels est imprévisible ; sa durée ne peut être connue d'avance. »

« De même qu'un fruit mûr doit tomber, qu'une jarre en terre finira par casser, la vie des mortels trouve sa fin. » « Sans même qu'il soit possible de l'arrêter un instant, la vie court toujours vers sa fin, comme le soleil levant vers son coucher. »

La contemplation dans les cimetières

Une autre manière importante de se préparer à mourir est de cultiver une attitude réaliste. Les rituels traditionnels pour honorer les morts sont souvent fondés sur la peur et les superstitions ou sur l'attachement à la personne qui est morte. Les superstitions sont des voies d'évacuation psychologiques et émotionnelles de nos souvenirs d'un être cher qui est décédé. Il est probable que le culte rendu aux morts, tel qu'il est pratiqué dans de nombreuses cultures, trouve son origine dans l'attachement. Il est également possible de s'attacher à son propre corps mort. Certaines personnes disent: «Je suis prêt à mourir, mais j'ai peur d'être enterré ou brûlé.» Par peur, elles laissent des instructions détaillées sur ce que l'on doit faire de leur corps après la mort.

Mais un fort attachement et de fortes superstitions rendent difficile le développement de l'Attention à la mort et à l'impermanence. Certaines personnes m'ont dit trouver très désagréable l'Attention à la mort et souhaiter éviter cette partie de la méditation. Elles ne veulent pas penser que des vers mangent le corps décomposé de ceux qu'elles aiment. Mais, selon la tradition theravada, après que les ressentis, la chaleur et la conscience sont partis, un cadavre est comme une bûche. Peut-être la seule utilité de ce corps, après le départ de sa force vitale, est-elle de pouvoir servir aux étudiants en médecine pour qu'ils le dissèquent et apprennent à mieux connaître les maladies humaines. Peut-être une raison de notre peur et de nos superstitions provient-elle, de nos jours, de ce que peu de gens ont l'occasion de voir un cadavre. Même si la situation se présente, certaines personnes n'en profitent pas. Elles donnent des instructions aux pompes funèbres pour que le nécessaire soit fait avec le corps de ceux qui leur sont chers. Elles disent: «Je ne veux pas regarder le corps de ma mère ou de mon père. Je veux me souvenir de ceux que j'aime comme ils étaient, vivants et en bonne santé.» Elles se contentent de payer la facture, C'est, en réalité, une sorte de superstition.

À l'époque du Bouddha, les gens enveloppaient les cadavres dans un drap blanc et les déposaient dans un endroit en plein air, consacré à cet usage, pour que les animaux puissent les manger. Ils voulaient que les cadavres de leurs proches soient utiles à des êtres vivants. Les moines recevaient l'instruction d'aller ramasser les linéols dans lesquels les corps avaient été enveloppés. La propre robe du Bouddha était faite de linéols trouvés dans un charnier. De plus, après que ses moines avaient développé une pleine compréhension de l'Attention au corps, le Bouddha leur donnait pour instruction de contempler les cadavres en en faisant un objet de méditation. Cette pratique s'appelle «la méditation des cimetières». Elle est la meilleure façon de surmonter les superstitions associées à la mort.

Bien que nous ne puissions probablement pas observer la décomposition des corps comme cela pouvait se faire à l'époque du Bouddha, nous pouvons utiliser notre imagination pour contempler ce qu'il advient d'un cadavre après la mort. Méditer sur ce sujet n'est pas fait pour encourager la tristesse ou d'autres émotions négatives. C'est plutôt la façon la plus réaliste de

développer la pleine conscience de l'impermanence du corps. Cependant, méditer sur les différents stades de la décomposition des cadavres requiert une maturité spirituelle et une stabilité émotionnelle.

Après avoir médité pleinement sur les autres aspects de l'Attention au corps, vous pouvez être prêt à pratiquer la méditation sur les cimetières. D'abord, imaginez un cadavre dans un cimetière, un, deux, trois jours après la mort. Ensuite, comparez votre corps vivant à celui-là, en utilisant des pensées telles que celles-ci :

Telle est la nature de mon corps. Il deviendra comme ce cadavre. C'est inévitable. Deux, trois ou quatre jours après la mort, mon corps est gonflé, décoloré, suintant, malodorant. Il n'a plus de sensations, de perceptions ni de pensées. Il pourrit. Les animaux le mangent. La chair disparaît, le sang sèche, les nerfs se rompent, les os se séparent. Ils se décomposent aussi. Ils deviennent poreux et se transforment lentement en poudre, en poussière. Un jour, lorsqu'un vent fort soufflera, même cette poussière disparaîtra.

Nous pouvons également réfléchir sur ces paroles brèves du Bouddha pour en faire une partie de notre méditation :

« Quand la vitalité, la chaleur et la conscience quittent ce corps physique, il reste là, sans volonté, comme un déchet, une nourriture pour d'autres êtres. » « Avant longtemps, ce corps sera comme un déchet jeté sur le sol, dénué de toute conscience, semblable à un morceau de bois inutile. »

POINTS CLÉS POUR LA MÉDITATION SUR LES CIMETIÈRES

- Le Bouddha a donné de nombreux exemples pour nous aider à nous souvenir que la vie est courte, la mort inévitable et son heure incertaine. Il a dit, par exemple: «La vie est comme une flamme éteinte par le vent», «Elle est comme un éclair, une bulle, des gouttes de rosée ou une ligne tracée dans l'eau.» Méditer sur ces exemples nous aide à développer la pleine conscience de la mort.
- Gardez également à l'esprit qu'aucun homme ni aucune femme ayant jamais vécu n'a échappé à la mort, quels qu'aient été leur succès, leur renommée, leur pouvoir ou leur sainteté. Même le Bouddha est mort.
- Souvenez-vous aussi que la cause de la mort est la naissance et qu'à l'instant où vous êtes né vous commencez à mourir.
- Les innombrables morts momentanées de cette vie mènent inévitablement à la mort conventionnelle. Rien de ce que

vous faites ne peut empêcher la mort de se produire,

- Utiliser la méditation pour développer la pleine conscience de l'impermanence de toute chose, y compris de votre corps, de vos ressentis, de vos pensées, de vos perceptions et de votre conscience, vous aide à réfléchir à la mort avec réalisme. L'Attention à la mort fait naître le sentiment d'urgence spirituelle et elle est la meilleure façon de se préparer à une mort paisible et à une renaissance favorable.

- L'attachement superstitieux à un cadavre n'a aucun sens, L'Attention à la mort peut vous aider à surmonter les superstitions.

- Si vous avez médité profondément sur les autres aspects de la pleine conscience du corps - la respiration, les quatre postures, la claire compréhension, les trente-deux parties et les quatre éléments - et si vous êtes stable émotionnellement et mûr spirituellement, vous devriez méditer sur les états du cadavre.

Deuxième partie : La pleine conscience des ressentis

Les sensations et les émotions

Chargé du poids des ans, le laïc Nakulapita alla voir le Bouddha. Il dit :

« Je suis vieux, Vénérable. J'en suis arrivé au dernier stade ; le corps est atteint, souvent malade. Je demande à l'Éveillé de m'instruire. »

« Il en est bien ainsi, répondit le Bouddha. Si quiconque ayant un corps comme le vôtre prétendait être bien portant, ne serait-ce que pendant un moment, que serait-ce d'autre que de la folie ? Vous devriez vous entraîner ainsi : "Même si mon corps est malade, mon esprit ne le sera pas." »

Nakulapita se réjouit des paroles du Bienheureux. Il lui rendit hommage et s'en alla. Ensuite, il alla voir le Vénérable Sariputta et lui demanda d'expliquer en détail la signification des brèves paroles du Bouddha. Le Vénérable Sariputta dit :

« Une personne qui n'est pas instruite par les enseignements du Bouddha considère les cinq agrégats comme étant son soi. À cause des changements et de la dégradation de ces agrégats, la tristesse, les lamentations, la douleur, le chagrin et le désespoir naissent en elle. Ainsi est-elle affligée dans son corps et dans son esprit.

« Un noble disciple qui a entendu le Dhamma, en revanche, ne considère pas les agrégats comme étant son soi. Les agrégats peuvent changer, mais la tristesse, les lamentations, la douleur, le chagrin et le désespoir ne naissent pas en lui. Ainsi, bien qu'il puisse être atteint dans son corps, il n'est pas affligé dans son esprit. »

Nakulapita se réjouit, car ce conseil sage allait contribuer à son bien-être et à le rendre heureux pendant longtemps.

Nous pouvons dire que l'ensemble des enseignements du Bouddha sont fondés sur les ressentis. Vers la fin de sa vie, après quarante-cinq ans d'enseignement, le Bouddha dit : « Bhikkhus, je n'ai enseigné que deux choses : la souffrance et la fin de la souffrance. » L'histoire de Nakulapita met en relief l'essence de l'enseignement pour mettre fin à l'expérience de la souffrance. À cause du manque d'éducation de notre corps, de nos sens et de notre conscience, nous souffrons de douleurs physiques telles que celles provenant de la maladie et de la vieillesse, et de douleurs psychiques telles que le chagrin et les tourments.

Notre souffrance apparaît, comme l'explique le Vénérable Sariputta, parce que nous considérons les cinq agrégats - le corps, les sensations et les émotions, les perceptions, les pensées et la conscience - comme étant notre soi, ou que notre soi est en eux. En réalité, l'impression « je suis » ou « j'existe » que nous avons tous - ce que la psychologie occidentale appelle l'ego - naît de l'attachement à ces agrégats et au fait de les considérer comme *m appartenant* ou étant *moi*. Par la pratique du deuxième Fondement de la pleine conscience - l'Attention aux sensations et aux émotions -, nous pouvons entraîner notre esprit à utiliser les douleurs inévitables de la vie telles que la maladie et le vieillissement comme des objets de méditation. Mais il ne faut pas attendre d'être vieux et malade comme Nakulapita. Si nous en prenons l'habitude dès

maintenant, quand nous éprouverons des sensations douloureuses, nous comprendrons que, comme tout le reste, la douleur est impermanente. De plus, nous comprendrons qu'il n'y a aucun soi permanent ou *moi* qui ressent la douleur! Lorsque nous progressons spirituellement et réalisons cette vérité, ni la douleur physique ni le malheur mental ne peuvent être cause de souffrance.

En commençant à développer la pleine conscience des sensations et des émotions, nous devons garder deux choses en tête. Dans l'enseignement du Bouddha, le mot *vedana* (en pali et en sanskrit) regroupe à la fois les sensations physiques et les émotions mentales. Pour que les choses soient claires, j'utilise le terme «sensation» pour désigner ce qui naît à partir de contacts sensoriels et le terme «émotion» pour ce qui naît intérieurement et est avant tout d'ordre mental ou psychologique. Quand j'utilise le mot «ressenti», j'y inclus les sensations ainsi que les émotions.

Deuxièmement, nous devons comprendre que la douleur, la tristesse et les autres sensations et émotions désagréables ne sont pas les seuls ressentis qui nous font souffrir. Les ressentis agréables tels que l'attachement, le désir et la possessivité font également souffrir. Comme le dit le *Dhammapada*: «De même qu'une inondation emporte un village endormi, la mort se saisit et emporte l'homme dont l'esprit s'attache à ses enfants et à son troupeau.» S'attacher à quelque personne, enfant, endroit, troupeau, odeur, goût, toucher ou idée revient à dormir. Quand nous sommes attachés, même si c'est agréable, nous ne sommes pas pleinement conscients et nous sommes vulnérables. Lorsque nous sommes libérés du désir, bien que l'univers entier soit en changement constant, nous ne souffrons pas.

Trois sortes de ressentis

Le premier stade pour développer l'Attention aux ressentis est de distinguer leurs différentes formes. Parfois, le Bouddha dit qu'il existe deux sortes de ressentis - agréables et désagréables. À d'autres moments, il en mentionne trois - agréables, désagréables et neutres. Les neutres ne sont ni agréables ni désagréables.

Quand nous percevons un ressenti agréable, nous devrions être conscients que nous éprouvons un ressenti agréable. C'est assez simple. Quand nous ressentons un plaisir, nous savons que c'est un plaisir. De même, quand il s'agit d'un ressenti douloureux, nous savons qu'il l'est et nous pouvons y être attentifs. Nous comprenons naturellement, sans avoir besoin de beaucoup d'explications, s'il s'agit d'un ressenti agréable ou désagréable. La troisième catégorie, les ressentis neutres, peut être un peu moins claire pour les personnes qui prêtent peu d'attention aux ressentis. Il est bon de se souvenir que, pour le Dhamma, il n'existe pas de catégorie appelée «ressentis mixtes».

Maintenir l'Attention à ces trois catégories de ressentis est assez facile, car, quand nous les observons, nous remarquons qu'en faisant l'expérience

d'un ressenti agréable, aucun ressenti neutre ou désagréable n'est présent. Il en va de même pour un ressenti neutre ou désagréable. En d'autres termes, nous ne faisons l'expérience que d'une émotion ou d'une sensation à la fois.

De plus, quand l'Attention est présente, nous nous rendons rapidement compte que nos ressentis changent toujours, sans que nous en ayons un contrôle conscient. Disons, par exemple, que nous sommes de bonne humeur. Le soleil brille, nous avons fini notre travail et nous rentrons à la maison pour faire un bon dîner. Mais, un moment après, même si nous souhaitons conserver ce ressenti agréable, il disparaît et un ressenti neutre apparaît. Ensuite, il se peut que nous nous souvenions d'une dispute que nous avons eue avec un ami pendant la journée et notre ressenti neutre se transforme en un ressenti désagréable. Ainsi, par notre propre expérience, nous savons très bien que tout ressenti - agréable, désagréable ou neutre - est impermanent.

En observant à quelle vitesse nos ressentis changent, sans aucun effort de notre part, nous prenons conscience d'une autre vérité importante. Nous commençons à voir que les ressentis ne sont que des ressentis, non pas *mes* ressentis ou des parties de *moi*. Nous réalisons que nous nous y identifions souvent de tellement près qu'ils semblent faire partie de notre identité fondamentale. Nous disons: «j'ai mal aux genoux chaque fois que *Je* m'assieds pour méditer», ou encore: «je suis en colère contre le gouvernement», comme si ces ressentis étaient des parties inchangeantes d'un soi également permanent, sans fin et immuable. Mais si nos ressentis étaient identiques au soi et si le soi était permanent, alors nos douleurs et nos colères ressenties devraient aussi être permanentes. L'expérience nous enseigne que ce n'est pas le cas. Les ressentis changent et notre prétendu soi n'a aucun contrôle sur les changements. En observant cela, nous voyons très clairement que le soi ne peut pas être une entité permanente.

Traiter la douleur

Des trois sortes de ressentis fondamentaux que nous avons évoqués - agréable, désagréable et neutre -, celui, désagréable, de la douleur est vraisemblablement celui que nous avons le plus de mal à gérer. Tant que nous avons un corps et une conscience, nous ressentons la douleur. Même les êtres éveillés souffrent. Une fois, Devadatta, l'ennemi du Bouddha, lui lança une pierre. Un éclat atteignit son pied. Jivaka, le médecin du Bouddha, appliqua un médicament sur la plaie. Pendant la nuit, le Bouddha ressentit une intense douleur. Mais, en utilisant la pleine conscience, il put la supporter.

Au contraire du Bouddha, lorsque des sensations douloureuses apparaissent, nous sommes souvent anxieux, en colère ou déprimés. Nous réagissons ainsi parce que nous ne savons pas comment traiter la douleur. L'instruction de base donnée par le Bouddha à ses moines est très claire : «Quand [un moine] éprouve un ressenti douloureux, il devient attentif au fait qu'il éprouve un ressenti douloureux. » Ainsi, le premier pas consiste simplement à constater que nous ressentons la douleur. Mais cette instruction

nous dit également que la sensation douloureuse possède une dimension à la fois physique et psychologique.

La douleur physique peut souvent être apaisée par un traitement médical. Par la suite, nous devrions naturellement faire tout ce que nous pouvons pour soulager la douleur, en consultant un médecin ou en prenant un médicament, par exemple. Mais certains maux causent des douleurs qui persistent, quel que soit le traitement. En ce cas, nous devrions suivre l'exemple du Bouddha en utilisant la douleur comme objet de méditation. Lorsque nous portons l'Attention sur une sensation douloureuse, la première chose que nous constatons est qu'elle change constamment. Par exemple, un élancement vif se transforme en un fourmillement qui se transforme en brûlure. En d'autres termes, comme tous les autres ressentis, la douleur est impermanente. Pendant que nous nous absorbons dans l'observation de ces sensations changeantes, nous commençons à nous détendre et à abandonner notre résistance à la douleur. À mesure que la barrière entre *moi* et la douleur se dissout et que nous observons les sensations grandir et diminuer, nous pouvons être surpris de constater que nous ne souffrons plus. La douleur peut être toujours là, sous la forme d'un courant de sensations, mais le *moi* qui souffrait de la douleur a disparu!

La même technique peut être utilisée pour traiter les émotions douloureuses telles que la tristesse, le chagrin ou la dépression. Lorsque des émotions douloureuses apparaissent, nous leur portons attention. Nous remarquons qu'elles changent constamment. Nous observons qu'elles grandissent et diminuent. Par exemple, nous sommes pleinement attentifs au chagrin qui se transforme en colère, puis en anxiété ou en dépression. Nous conservons présent à l'esprit qu'aucun soi existant de manière permanente ne fait l'expérience de ces émotions et qu'aucune émotion douloureuse n'est permanente. Ce rappel, par lui-même, apporte un degré de soulagement.

De nombreuses sortes de ressentis

Une fois que nous comprenons les trois types de ressentis fondamentaux, nous pouvons commencer à faire des distinctions plus subtiles. Par exemple, nous connaissons tous les ressentis agréables ou désagréables qui apparaissent au contact de nos cinq sens, tels que la forme agréable d'une belle fleur ou l'odeur désagréable des ordures ménagères. Comme le Bouddha l'a expliqué, lorsque nous considérons les cinq types de conscience sensorielle et les objets qu'elles perçoivent - les yeux et les formes, le nez et les odeurs, les oreilles et les sons, la langue et les goûts, la peau et les touchers -, nous pouvons distinguer quinze types de ressentis, agréables, désagréables ou neutres, en liaison avec les cinq sens. Nous pouvons aussi ajouter un sixième sens, l'esprit et les objets mentaux tels que les pensées, les souvenirs, l'imagination et les rêveries éveillées. Ceux-ci peuvent également être agréables, désagréables ou neutres. Nous avons donc maintenant dix-huit sortes de ressentis. Et quand nous considérons que chacune de ces dix-huit sortes peut

apparaître soit en tant que sensation physique, soit en tant qu'émotion générée intérieurement, nous en avons maintenant trente-six. En multipliant encore ces trente-six sortes par trois - le passé, le présent et le futur -, nous avons maintenant cent huit sortes de ressentis.

Vous pouvez vous demander: «À quoi servent toutes ces catégories?» En réponse à cette question, nous nous souvenons que l'instruction première du Bouddha concernant la pleine conscience des ressentis est : «Contemplez le ressenti dans les ressentis [...] afin de connaître les ressentis tels qu'ils sont réellement.» Le Dhamma nous enseigne cent huit sortes de ressentis pour souligner qu'il y a, véritablement, de nombreuses sortes de «ressenti dans les ressentis».

De plus, lorsque nous commençons à prêter attention aux ressentis, nous ne les remarquons que superficiellement. Notre pratique consiste à être attentif au fait que nous ressentons des impressions agréables, désagréables ou neutres. Mais, à mesure que notre Attention s'approfondit, nous commençons à distinguer d'autres caractéristiques. Par exemple, nous sommes attentifs à la différence entre les sensations et les émotions, ainsi qu'à la conscience sensorielle liée au ressenti. C'est la pratique qui nous permet de faire la distinction entre les cent huit catégories.

Comment les ressentis apparaissent-ils?

Alors, comment les ressentis apparaissent-ils? Comprendre ce processus, ne serait-ce qu'un peu, nous aide à développer la pleine conscience, car nous voyons qu'un simple ressenti tel que le plaisir que nous éprouvons en voyant la forme d'une belle fleur se produit au moyen d'une série de stades interdépendants. En bref, les ressentis apparaissent à cause du contact. Quant à celui-ci, il se produit à cause de trois autres facteurs : les sens, un objet et une conscience.

Voici comment cela fonctionne :

Les choses peuvent être connues par l'esprit au moyen des sens, la fleur par exemple. Lorsque le souvenir de la fleur se présente à l'esprit, l'image qui apparaît est appelée un objet mental. Chaque objet a une certaine qualité, ou fonction. Nous pourrions comparer les sens aux tentacules d'une pieuvre. Les tentacules effectuent le contact initial avec l'objet et transmettent ce contact à l'esprit. Néanmoins, le véritable contact a lieu dans l'esprit. Simultanément à l'exposition des sens à un objet, la conscience apparaît. L'esprit doit être conscient de recevoir le contact transmis par les sens et il doit l'interpréter correctement.

Quand l'esprit contacte l'objet, une impression mentale apparaît dans l'esprit qui fait ressortir la qualité de l'objet. Cette impression est le ressenti. Le ressenti peut être comparé à une main qui presse une orange pour en extraire le jus. Quand le plaisir est extrait de l'objet, nous faisons l'expérience d'un ressenti agréable. Lorsque la douleur est extraite de l'objet, nous faisons l'expérience d'un ressenti désagréable. Ce ressenti peut être soit une sensation

physique soit une émotion mentale. L'intensité et la clarté d'un ressenti particulier dépendent de nombreuses conditions. Par exemple, si nos yeux sont bons, si la belle fleur que nous regardons est éclairée par la vive lumière du soleil et si nous en sommes à proximité et lui portons attention, notre contact visuel avec la fleur sera net et clair. Mais, si nos yeux sont mauvais, si la lumière est faible, si nous sommes éloignés de la fleur ou si notre conscience est distraite, la fleur ne créera pas un contact fort. En ce cas, le ressenti qui apparaît et est tributaire de ces conditions sera faible et flou.

De la même façon, si l'esprit est clair, les pensées qui apparaissent dans l'esprit sont claires, et le ressenti qui apparaît à partir du contact mental est fort. Mais ce ressenti dépend aussi de notre état d'esprit. Un objet peut générer un ressenti agréable chez une personne et désagréable chez une autre, en fonction de l'état d'esprit de la personne.

Méditer sur la pleine conscience des ressentis

Lorsque nous méditons sur la pleine conscience des ressentis, nous gardons à l'esprit qu'ils apparaissent en fonction des contacts. Lorsque les contacts changent, les ressentis changent aussi. Quand nous faisons l'expérience d'un ressenti agréable, nous pensons : «Ceci est un ressenti agréable. Il est apparu à cause de ces facteurs. Quand ils disparaîtront, ce ressenti agréable va aussi disparaître.» Nous faisons la même chose avec un ressenti désagréable ou neutre. Nous ne faisons rien pour les contrôler ou les faire changer. Nous nous rendons simplement compte qu'ils changent. Chaque ressenti apparaît en fonction de causes et de conditions, puis disparaît. L'esprit ne peut pas retenir ce dont nous faisons l'expérience et il le laisse *partir* naturellement. Que pourrait-il faire d'autre? Rien!

Lorsque nous observons ce processus, nous ne devons pas essayer de mettre des mots sur nos ressentis. Mettre une «étiquette» sur nos sensations et nos émotions peut, en réalité, les déformer ou les déguiser en autre chose. Les ressentis de chaque personne, douloureux ou agréables, sont entièrement personnels. Ils ne peuvent pas être communiqués en mots qui refléteraient précisément l'expérience vécue. Nous laissons simplement l'inspiration et l'expiration s'effectuer. Nous restons pleinement éveillés et vigilants, en portant une attention totale à chaque ressenti tel qu'il apparaît, évolue et disparaît. Pendant que nous méditons, certains ressentis particuliers peuvent apparaître. L'un d'entre eux est appelé «urgence spirituelle». Nous voyons clairement que la douleur apparaît et que la douleur disparaît; que le plaisir apparaît et disparaît. Pendant que nous observons ce schéma répétitif, une compréhension profonde apparaît: tant que nous prendrons naissance dans une forme quelconque, nous continuerons à souffrir. Cette intuition nous fait accélérer notre pratique spirituelle et notre recherche d'une voie pour mettre fin au cercle vicieux de la naissance et de la mort, tout de suite et une fois pour toutes.

Nous pouvons aussi avoir l'expérience d'un ressenti de plaisir particulier

qui n'a pas un désir comme tendance sous-jacente. Notre corps se calme, notre esprit se calme, il n'y a ni agitation ni excitation. Nous ressentons une paix très profonde. Ce ressenti agréable, qui naît de la connaissance qu'il est impermanent et que tout est impermanent, insatisfaisant et sans soi, ne suscite pas d'attachement. Nous en faisons seulement l'expérience. Nous voyons la réalité.

POINTS CLÉS POUR LA MÉDITATION SUR LES RESSENTIS

- Vous pouvez pratiquer l'Attention aux ressentis au cours de votre méditation habituelle sur la respiration.
- Quand des ressentis apparaissent, remarquez s'ils sont agréables, désagréables ou neutres. Observez chaque ressenti pendant qu'il apparaît, évolue et disparaît. Vous n'avez pas besoin de faire quelque chose pour contrôler vos ressentis ou les faire changer. Observez-les simplement, puis reportez votre attention sur la respiration.
- Quand des ressentis apparaissent, remarquez s'il s'agit de sensations provenant d'un contact avec un objet extérieur ou d'émotions qui s'élèvent intérieurement. Observez le ressenti pendant qu'il apparaît, évolue et disparaît; ensuite, reportez votre attention sur la respiration.
- Pendant que vous observez vos sensations, remarquez quel sens et quelle conscience sensorielle sont la source de la sensation. Par exemple, ressentez-vous la chaleur qui naît du contact entre votre peau et le coussin? ou entendez-vous le chant d'un oiseau à l'extérieur de la fenêtre? ou sentez-vous l'odeur de la soupe qui cuit dans la cuisine? Ne verbalisez pas ces sensations, n'essayez pas de les étiqueter. Soyez simplement conscient que vous éprouvez une sensation, puis ramenez votre attention sur la respiration.
- Par exemple, disons que la sensation est le chant agréable d'un oiseau. Portez alors votre attention sur le processus qui vous permet d'entendre le son - les ondes sonores qui entrent en contact avec vos oreilles et sont

transmises à votre cerveau, lequel analyse le contact et fait apparaître une impression mentale, ou «ressenti». Rappelez-vous: «Ceci est un ressenti agréable. Il est apparu à cause de ces facteurs. Quand ils disparaîtront, ce ressenti agréable disparaîtra aussi.» Puis ramenez votre attention sur la respiration. Si une sensation de douleur physique apparaît, observez comment elle change. Observez l'augmentation de son intensité puis sa diminution, sans la rejeter ni lui résister. Souvenez-vous que la douleur n'est pas une chose, mais un évènement. La douleur est impermanente. Il n'y a pas de Je permanent qui fasse l'expérience de cette sensation.

•

Si vous ressentez une émotion qui naît intérieurement, remarquez-la sans jugement de valeur. Ne la favorisez

pas, ne l'empêchez pas, n'interférez pas avec elle de la moindre façon. Observez-la simplement pendant qu'elle grandit, parvient à son apogée, puis disparaît. Ensuite, ramenez votre attention sur la respiration.

- Par exemple, si vous vous êtes évadé dans un fantasme agréable pendant que vous méditez, rendez- vous compte que vous avez été distrait, de la force du fantasme et de sa durée. Prenez conscience de l'état d'esprit de désir qui l'accompagne. Observez le fantasme pendant qu'il disparaît, puis ramenez votre attention sur la respiration.

Les ressentis nuisibles et les ressentis bénéfiques

Il y avait une fois un brahmane du nom d'Akkosana. C'était une personne de haut rang et de grande autorité. Il avait l'habitude de se mettre en colère avec tout le monde, même sans raison. Quand il entendit dire que le Bouddha ne se mettait jamais en colère, il alla le voir et l'insulta.

Le Bouddha écouta patiemment et avec compassion. Ensuite, il demanda à Akkosana :
-Avez-vous des amis ou des parents?

—

Oui, j'ai beaucoup d'amis et de parents,
répondit Akkosana.

—

Leur rendez-vous visite de temps à autre ?
demanda le Bouddha.

—

Naturellement. Je vais fréquemment les voir,

répliqua Akkosana.

— Leur apportez-vous des cadeaux quand vous leur rendez visite ?

— Bien sûr. Je ne vais jamais les voir sans un cadeau. Ensuite, le Bouddha demanda :

— Quand vous leur faites des cadeaux, supposez qu'ils ne les acceptent pas. Que feriez-vous des cadeaux ? — Je les emporterais à la maison et en profiterais avec ma famille. Alors le Bouddha dit :

— De même, ami, vous m'avez fait cadeau de vos insultes et de vos injures. Je ne les accepte pas. Elles vous appartiennent toutes.

— Emportez-les chez vous et profitez-en avec votre famille.

Akkosana fut très embarrassé. Il comprit et admira la remarque du Bouddha.

Comme nous l'avons vu, nous faisons l'expérience de cent huit types de ressentis différents. Le contact sensoriel avec des objets extérieurs au moyen des yeux, des oreilles, du nez, de la langue et du corps, ainsi que le contact non sensoriel avec des objets intérieurs dans l'esprit, font naître des sensations et des émotions. Ces ressentis peuvent être agréables, désagréables ou neutres. Certains dépendent d'un contact passé, d'autres d'un contact présent, d'autres encore de l'imagination d'un contact futur. Les ressentis peuvent être intenses et clairs ou faibles et flous.

À mesure que nous améliorons notre capacité à reconnaître la variété des sensations et des émotions au sein de l'agrégat des ressentis, nous pouvons aussi devenir attentifs aux habitudes, ou aux tendances, qui sont leurs causes sous-jacentes. Trois tendances sont essentielles : certains ressentis agréables ont l'avidité, le désir ou le besoin comme cause sous-jacente; certains ressentis désagréables ont la colère ou la haine comme cause sous-jacente ; et certains ressentis neutres ont pour racines l'ignorance ou la confusion.

Les ressentis activés par l'une de ces tendances négatives sont nommés « matériels ». Les ressentis matériels apparaissent le plus souvent lorsque nous sommes impliqués dans des activités ordinaires telles que gagner de l'argent, trouver un conjoint, un meilleur travail, parvenir à un pouvoir plus grand ou à une renommée plus grande. Devenir conscient de nos tendances à la colère ou à l'attachement, et utiliser l'Attention pour réfréner ces habitudes nous donne l'occasion de faire l'expérience de ressentis « spirituels » tels que le « lâcher-prise », l'urgence spirituelle et la joie particulière dont nous faisons l'expérience quand nous méditons. À mesure que s'approfondit notre Attention, nous éprouvons plus souvent ces ressentis spirituels agréables.

Surmonter nos tendances négatives demande beaucoup de travail ! Comme Akkosana, nous pouvons avoir l'habitude de nous mettre en colère, même sans raison. L'habitude d'Akkosana était tellement forte que si un homme à qui on avait fait du tort ne se mettait pas en colère, Akkosana se mettait lui-même en colère, parce que l'homme ne l'avait pas fait ! Mais, comme Akkosana, lorsque nous nous rendons compte que la colère est

devenue une habitude, nous sommes souvent embarrassés. La colère est une émotion désagréable dont le ressenti est très pénible. Bien que des efforts soient en général nécessaires pour que nous devenions conscients de notre colère et apprenions à la contrôler, il nous est assez facile de voir qu'elle nous fait du mal.

Le désir et l'avidité sont beaucoup plus difficiles à reconnaître et à éliminer. Le plaisir est souvent agréable et nous rend heureux. Il est facile de vouloir conserver nos bons ressentis. Nous avons l'habitude de nous attacher au plaisir que nous éprouvons, d'en vouloir plus et de vouloir le ressentir de nouveau à l'avenir. Cependant, comme nous le savons tous très bien, chaque fois que nous essayons de retenir un ressenti plaisant, nous sommes déçus. Bien qu'il soit moins facile de se souvenir que le désir est nocif, lorsque nous réfléchissons attentivement, nous voyons que pour mettre fin à notre souffrance nous devons mettre fin à notre avidité.

La troisième tendance est l'ignorance, ou illusion mensongère, ou confusion - ces trois appellations sont utilisées pour désigner la même absence de compréhension juste de ce que nous sommes. En général, nous faisons l'expérience de ce ressenti sous la forme d'une erreur de jugement à l'égard de nous-mêmes et quant à la manière dont nous existons. Parfois, lorsque nous éprouvons un ressenti qui n'est ni désagréable ni agréable, nous nous en saisissons en pensant: «Ah! ceci est le réel. Il faut que je le garde.» Nous pensons qu'il doit exister quelque chose de réel et de permanent, appelé *Je* ou *moi*, qui fait l'expérience de ce ressenti. Quand nous recherchons ce soi éternel, il donne l'impression d'être identique aux cinq agrégats, ou interne aux cinq agrégats. Seule la pleine conscience sage et soutenue peut déraciner cette méprise dangereuse. Au sujet de ces trois tendances, les instructions du Bouddha sont claires :

« Bhikkhus, la tendance sous-jacente à la convoitise pour les ressentis agréables doit être abandonnée.

La tendance sous-jacente à l'aversion pour les ressentis désagréables doit être abandonnée. La tendance sous-jacente à l'ignorance (l'illusion mensongère) des ressentis ni désagréables ni agréables doit être abandonnée. Quand un Bhikkhu a abandonné [ces] tendances sous-jacentes, alors il a la vue juste. Il [...] a mis fin à la souffrance. »

Examinons maintenant de plus près ces trois tendances néfastes, afin de les reconnaître quand elles apparaissent. Nous allons également considérer trois ressentis bienfaisants tels que l'amitié-bienveillance, la joie et l'équanimité, qui peuvent nous aider à surmonter les tendances néfastes. Notre but est de renforcer notre Attention aux ressentis pour que, nous aussi, nous puissions avoir la vue juste et mettre fin à notre souffrance.

La colère et la haine

La colère commence souvent par un sentiment d'ennui ou d'irritation. Elle peut être éveillée par n'importe quoi: un collègue reçoit une promotion qui nous semble nous revenir, un ami fait une réflexion déplaisante, un voisin oublie une fois de plus de sortir les ordures. Si nous ignorons ces ressentis, ils

peuvent se transformer en ressentiment, en mépris, voire en haine. Leur tendance sous-jacente est l'aversion - le sentiment de ne pas aimer quelque chose et de vouloir en être séparé.

Quand nous y portons attention, nous voyons à quel point la colère nous rend malheureux. Notre esprit est obscurci et nos pensées embrouillées. Nous nous sentons énervés, agités. Nous perdons l'appétit et ne pouvons pas apprécier ce qui est agréable. Lorsque le «feu de la haine», comme dit le Bouddha, nous consume, nous ressemblons à un pot d'eau bouillante - brûlant et en ébullition. Même la méditation nous irrite !

Pour contrôler la colère, la première chose est d'en devenir conscient. Avec de la pratique, nous pouvons apprendre à en reconnaître les signes et à prendre des mesures avant que nos ressentis soient exacerbés. Dès que nous remarquons que nous allons nous mettre en colère, nous portons une attention totale au ressenti, sans essayer de le justifier. La colère se développe lorsque nous nous souvenons d'événements passés, fixons notre attention sur des situations présentes et imaginons ce qui pourrait arriver dans le futur. Au lieu de cela, nous utilisons ce que nous avons appris sur la pleine conscience pour éteindre le feu. Nous pensons: «La colère est un ressenti désagréable. Elle apparaît en raison de causes et de conditions. Tout est impermanent. Quand ces facteurs disparaîtront, ce ressenti désagréable disparaîtra aussi.»

Voici quelques autres façons d'utiliser l'Attention pour surmonter la colère.

POINTS CLÉS POUR TRAITER LA COLÈRE

- Pratiquez l'Attention à la respiration. Effectuez quelques respirations profondes. Inspirez, expirez et comptez un. Continuez jusqu'à dix. Ensuite, continuez en comptant neuf, puis huit., jusqu'à un. Poursuivez jusqu'à ce que vous vous sentiez calme.

- Pratiquez la retenue. Si une conversation présente un risque de conflit, arrêtez simplement de parler. Pendant la pause, utilisez l'Attention pour examiner si la jalousie, l'avarice, la vengeance ou un autre ressenti malsain se cache derrière vos paroles. Pratiquez la patience pour vous donner du temps et vous permettre de dire ce qui convient au bon moment.
- Évitez de faire des reproches. Quand vous dites: «Ce n'est pas ma faute. Il fait toujours quelque chose pour me mettre en colère», vous avez tout d'un enfant en train de dire: «C'est lui qui a commencé!» Ne vous faites pas de

reproches non plus. Il faut être deux pour se disputer.

- Parlez à un ami qui a bon cœur. Il pourrait vous dire : «Vous ne pouvez pas savoir ce qui se passe dans la tête de quelqu'un d'autre. Il peut y avoir des raisons à ce comportement, que vous ne pouvez pas connaître.»
- Développez la gratitude. Quand vous êtes en colère, il est facile d'oublier le bien que l'on vous a fait. Être reconnaissant adoucit votre cœur.
- Pratiquez la générosité. Changez l'atmosphère entre vous et une personne contre laquelle vous êtes en colère. Faites-lui un cadeau ou une autre faveur. Cela peut vous donner une chance, à l'un comme à l'autre, de vous excuser.
- Écoutez le Dhamma. Trouvez un enseignement sur Internet ou lisez un article ou un livre. Même si le sujet n'est pas la colère, en écoutant le Dhamma votre colère s'estompe.
- Évitez les gens coléreux. Passer du temps avec des personnes qui se mettent facilement en colère peut vous créer des tensions et vous rendre anxieux. Vous pouvez aussi vous mettre en colère !
- Prenez une résolution. Le matin, quand votre esprit est frais, dites-vous des paroles comme celles-ci: «Quelque chose pourrait arriver aujourd'hui qui me mette en colère. Une conversation, une personne ou une situation imprévisible pourrait m'irriter. Quoi qu'il arrive, aujourd'hui, je vais faire de mon mieux pour être vigilant et ne pas me mettre en colère. »
- Souvenez-vous que vous ne voulez pas mourir avec de la colère. Si votre esprit n'est pas clair au moment de la mort, vous pouvez renaître dans un

état douloureux. La vie est courte. Vivez la vôtre en paix et harmonieusement, sans colère. Utiliser la pleine conscience de cette façon est une forme d'effort juste. D'abord, nous essayons d'éviter l'apparition de la colère. Si elle apparaît, nous prenons des mesures pour la surmonter. Ces deux actions collaborent pour nous rendre calmes. Un jour, nous dirons: «Ah, c'est merveilleux. Je suis quelqu'un d'autre maintenant. Je sais m'y prendre avec ma colère. C'est à ma pleine conscience que je le dois.»

Quand l'esprit est calme, il est facile de cultiver l'amitié- bienveillance (metta en pali et *maitri* en sanskrit). Ce ressenti bienfaisant est un sentiment d'interconnexion avec tous les êtres. Parce que nous voulons la paix, le bonheur, la joie, nous savons que tous les autres - y compris tous ceux avec qui nous avons eu des difficultés - doivent aussi souhaiter la même chose. La pratique journalière de la pleine conscience que je suggère avant l'énoncé des Quatre Fondements de l'Attention est une bonne façon de commencer. L'amitié-bienveillance guérit les blessures de la colère. Nous sommes à l'aise, en sécurité et si détendus que nous pouvons parler avec n'importe qui, sans nous mettre en colère. Même si quelqu'un nous insulte, nous répondons avec patience et compassion, comme le Bouddha avec Akkosana.

Le désir et l'avidité

Le désir est partout. Tous les êtres vivants ont le désir de rester vivants. Les plantes elles-mêmes «s'efforcent» de se reproduire. La sensualité est notre créateur. Le désir de nos parents l'un pour l'autre, combiné à notre soif de renaître, nous a créés. Même les ressentis douloureux font naître le désir. Quand un ressenti douloureux apparaît, nous ne l'aimons pas. Nous souhaitons échapper à la douleur et éprouver du plaisir, Ces deux souhaits sont des désirs.

Assurément, nous pensons que le désir est nécessaire. Sans lui, la naissance n'aurait pas lieu. La vie, telle que nous la connaissons, prendrait fin. Dans un sens, nous avons raison. Le désir est la motivation sous-jacente qui entretient la vie dans le samsara, le cycle incontrôlé de la mort et de la renaissance. Comme nous le dit le sutta, «tous les dhammas convergent dans le ressenti».

Naturellement, il y a des moments de plaisir et de jouissance dans notre vie. Nous ne souffrons pas tout le temps. Soixante moments de ce type sont mentionnés dans le *Satipat- thana Sutta*. Ces moments sont la récompense que nous obtenons pour toute cette souffrance. C'est pourquoi nous vivons. Mais

nous devons travailler très dur pour obtenir ce plaisir, car la douleur l'accompagne. Comme notre compréhension grandissante de la pleine conscience nous l'enseigne, chaque fois que nous faisons l'expérience d'un ressenti agréable, nous souhaitons le conserver. Si quelqu'un suggère que l'attachement est un problème, nous le prenons mal et cherchons une justification; «Comment pourrais-je vivre sans être attaché à ma famille, à ma maison, à mon pays?»

La vérité est que nous ne voulons pas réellement être libérés du désir ou admettre que l'attachement au plaisir sensoriel - le goût d'un plat délicieux, les harmonies musicales, les commérages, une plaisanterie, les sensations d'une étreinte sexuelle - conduisent inévitablement à la déception et à la souffrance. Nous n'avons pas besoin de nier que les ressentis agréables sont agréables. Mais nous devons nous souvenir que, comme tous les autres ressentis, le plaisir est impermanent. Désirer garder à jamais avec nous une personne, un lieu, une possession ou une expérience est sans espoir! De plus, le désir de plaisirs sensoriels nous distrait de notre pleine conscience. Quand nous sommes assis sur le coussin, le désir peut apparaître de manger un morceau de chocolat ou de ressentir le contact de notre conjoint. Si nous permettons à ce sentiment de grandir, notre Attention s'évanouit. Le désir prend les commandes et nous pensons : «Voilà une bonne idée. C'est agréable. Ce goût, cette odeur, ce contact, ou ce son me donne tant de plaisir... C'est tout ce dont j'ai besoin dans ma vie. Cela me rend heureux, me met à l'aise; c'est bon pour ma santé, je me sens en forme. Cela me satisfait pleinement.»

Mais alors, peut-être nous rendons-nous compte que «ce désir m'habite». Nous nous souvenons que le plaisir sensoriel nous lie à cette vie et à des vies futures. Il interrompt notre Attention, il inhibe notre capacité à atteindre des stades supérieurs de concentration. Ce que nous voulons réellement sont la joie et le bonheur de la méditation profonde, qui mènent à la libération du cycle de la souffrance. Lorsque nous sommes attachés au plaisir sensoriel, la libération est impossible.

Alors, nous nous servons de l'Attention pour percevoir l'aspect superficiel de notre désir et pour réfléchir: «Si je m'attache à cet objet, je vais souffrir [...] Je ne peux pas le conserver pour toujours. Je n'ai aucun moyen de le contrôler. Si je m'y attache, je vais perdre mon Attention. Beaucoup de choses m'ont donné du plaisir dans la vie [...], où sont-elles maintenant? Pourquoi sacrifier ce moment précieux pour cette satisfaction superficielle? Je ne veux plus y penser.» Grâce à l'Attention, notre désir s'estompe, au moins pour un moment. Quand il disparaît, nous nous en rendons compte. Nous pensons: «Ce désir n'est plus dans mon esprit.» Nous restons attentifs afin de nous assurer qu'il ne revient pas.

Le plaisir sans souffrance n'est possible qu'en progressant vers des états de conscience plus élevés. Contrairement au plaisir sensoriel qui ne procure qu'une satisfaction temporaire, la joie que nous éprouvons, quand nous

parvenons à la concentration profonde, apporte la paix et la tranquillité. Ce ressenti bienfaisant s'accompagne d'énergie et de focalisation, ainsi que du désir sain de ressentir encore et encore cette joie merveilleuse. (Ce sujet est traité plus en détail dans mon livre *Initiation à la méditation profonde en pleine conscience*.)

L'illusion mensongère

L'illusion mensongère est l'interprétation erronée que nous projetons sur tous les objets, *moi* y compris, en les considérant comme permanents et dotés d'un soi, ou âme. Cette confusion nous fait croire que les objets et nos ressentis à leur égard - agréable, désagréable ou neutre - peuvent nous donner un bonheur permanent ou être la cause d'une souffrance permanente.

Nous nous rendons fréquemment compte de cette confusion quand notre ressenti est neutre. Même si nous sommes en bonne santé et avons médité aussi bien que nous le pouvons, nous avons une sorte de sentiment persistant dans notre esprit. Ce ressenti est neutre, ni agréable ni désagréable, mais sa tendance sous-jacente est la confusion.

Nous pensons : «j'existe. C'est ainsi que mon soi fonctionne. Ce ressenti et tous les autres sont une partie de *moi*. » Quelle est la cause de cette confusion? D'une part, lorsque nous nous souvenons de notre enfance, nous croyons que le même *Je* existait alors, comme c'est maintenant le cas, en oubliant les nombreuses façons dont notre corps, nos ressentis et les autres agrégats se sont modifiés depuis que j'étais un enfant. Nous croyons aussi que ce même *Je* vivra dans notre vieillesse et même dans la vie suivante, en ignorant tous les changements qui se produiront entre maintenant et alors.

Les informations que nous recevons de nos sens semblent justifier ce point de vue erroné. Lorsque nous voyons notre corps actuel, entendons notre voix actuelle, sentons notre odeur actuelle, goûtons aliments et boissons, et touchons des objets physiques, nous pensons: «Ce sont les sens que j'avais hier, la semaine dernière, le mois précédent, il y a quatre-vingts ans. Je me rappelle encore la conversation que j'ai eue avec lui ou elle. Ce même *Je* existait alors et continuera d'exister dans la durée.»

Même une compréhension élémentaire de l'impermanence suffit pour mettre en évidence que cette croyance est fausse. Les formes, les ressentis, les perceptions, les pensées et la conscience même sont impermanents - apparaissant, existant un moment et disparaissant. Heureusement, toutes nos habitudes mentales erronées sont également impermanentes, ainsi que la confusion elle-même. De même que la colère et l'avidité, l'illusion mensongère apparaît en raison de causes et de conditions. Quand celles-ci changent, ainsi qu'elles le peuvent grâce à notre pratique de l'Attention, l'illusion disparaît.

L'équanimité

Le ressenti bienfaisant que nous souhaitons développer par notre pratique de

la pleine conscience est l'équanimité. Lorsque nous sommes équanimes, nos ressentis sont en parfait équilibre. Nous ne repoussons pas ceux qui sont désagréables ni ne retenons ceux qui sont agréables. Nous ne sommes pas trompés par l'ignorance et nous voyons tout très clairement. Comme nous ne nous identifions pas à nos ressentis, ils disparaissent tranquillement, nous laissant en paix. En tant que ressenti, l'équanimité est à la fois neutre et spirituelle. Elle n'est ni agréable ni désagréable, mais elle n'est pas indifférente. Nous sommes éveillés et vigilants et nous pouvons poursuivre l'observation de notre corps, de nos ressentis, de nos pensées et de nos autres expériences sans être la marionnette du désir et de l'aversion.

Comme le dit le sutta, quand nous sommes dans un état d'équanimité et voyons un objet agréable, désagréable ou neutre, nous nous rendons compte qu'il est conditionné, grossier, et qu'il apparaît en fonction de causes et de conditions. Alors, nous revenons à l'équanimité en un clin d'œil. La même chose est vraie pour chacun des autres sens :

Quand [les méditants] entendent un son agréable, désagréable ou neutre, ils comprennent qu'il est conditionné, grossier, et qu'il est apparu en raison de causes et de conditions. Alors, ils tournent leur esprit vers l'équanimité, aussi vite qu'un claquement de

Quand ils sentent une odeur agréable, désagréable ou neutre, ils comprennent qu'elle est conditionnée, grossière, et apparue en raison de causes et de conditions. Alors, ils tournent leur esprit vers l'équanimité, aussi vite qu'une goutte d'eau glisse sur une feuille de lotus inclinée.

De même, quand une idée apparaît dans leur esprit et qu'une sensation agréable, désagréable ou neutre apparaît, ils comprennent qu'elle est conditionnée, grossière, et apparue en raison de causes et de conditions. Alors, tout comme deux ou trois gouttes d'eau tombant sur un plat en métal chauffé pendant une journée entière pourraient bien tomber lentement, elles s'évaporeront et disparaîtront rapidement. De la même façon, les sensations qui naissent à cause d'idées sont rapidement et facilement remplacées par l'équanimité.

Avec l'équanimité, nous ne sommes plus troublés par les hauts et les bas du plaisir et de la douleur. L'esprit et le corps sont en équilibre. Nous sommes libérés de l'impatience, de l'agitation et des soucis. La confusion est terminée et nous demeurons en harmonie avec la réalité. Même le désir subtil que dure une belle expérience a disparu. À sa place, nous ressentons une bienveillance infinie et une compassion sans limites.

Ayant complètement abandonné ce que le Bouddha nomme les ressentis agréables de «basse qualité» - les plaisirs de la famille, des amis, d'une bonne santé, de l'aisance matérielle -, nous faisons l'expérience des ressentis agréables de «haute qualité» - les joies profondes des états supérieurs de concentration méditative. À chaque niveau supérieur, notre joie grandit jusqu'à ce que nous parvenions à ce que le Bouddha appelle «la cessation des ressentis et des perceptions». De là, nous pouvons atteindre le plaisir de la plus haute qualité qui soit: le nibbana, la libération totale de la souffrance.

Troisième partie : La pleine conscience de l'esprit

L'esprit et la conscience

Le Bouddha expliqua un jour à ses bhikkhus ce qu'il avait fait pour surmonter les pensées malsaines qui apparaissaient dans son esprit tandis qu'il n'était encore qu'un bodhisattva non illuminé.

« Il me vint à l'esprit ceci, dit le Bouddha. Supposons que je répartisse mes pensées en deux catégories.

D'un côté, je range les pensées de désirs sensoriels, de malveillance et de cruauté. De l'autre, je mets les pensées de renoncement, d'amitié-bienveillance et de compassion. Alors que j'étais dans cette disposition d'esprit, appliqué, plein d'ardeur, déterminé, une pensée de désir sensoriel apparut en moi. Quand j'ai considéré que cette pensée conduisait à ma propre souffrance et à celle des autres, elle s'est effacée.

Quand j'ai considéré qu'une telle pensée bloquait la sagesse, créait des difficultés et éloignait du nibbana, elle s'est effacée. Ainsi l'ai-je abandonnée, rejetée, enlevée [...]. Tout ce à quoi un bhikkhu pense fréquemment devient une inclination de son esprit.

S'il réfléchit au renoncement, s'il abandonne la pensée du désir envers les objets sensoriels pour cultiver des pensées de renoncement, alors son esprit sera enclin aux pensées de renoncement. »

Extraites du Sutta sur «les deux types de pensées», ces paroles illustrent l'enseignement pratique le plus important donné par le Bouddha dans la troisième partie du *Satipatthana Sutta*, consacrée à la pleine conscience de l'esprit ; toutes les pensées que nous répétons fréquemment deviennent une habitude mentale. De même que le Bouddha abandonna les pensées de désirs sensoriels en cultivant des pensées de renoncement, il se débarrassa des pensées coléreuses en pensant à la compassion et des pensées cruelles en pensant à l'amitié-bienveillance. Quel conseil plein de bon sens !

Mais le conseil du Bouddha va plus loin, comme le Sutta nous l'apprend. Il prévient aussi ses disciples que trop penser - même des pensées bienfaisantes comme celles de renoncement, de compassion et d'amitié-bienveillance - fatigue le corps et surmène l'esprit. «Quand l'esprit est surmené, explique-t-il, il est loin de la concentration.» C'est pourquoi, au lieu de penser à quoi que ce soit, il stabilisa son esprit intérieurement, le calma, le rassembla et le concentra. «Méditez, bhikkhus, conclut-il, ne tardez pas, sans quoi vous le regretterez plus tard.» De cet avis, «les bhikkhus furent satisfaits et ils se réjouirent des paroles du Bienheureux».

Quand nous nous efforçons de centrer l'esprit sur un point unique, en pratiquant la méditation de la concentration que le Bouddha encourage dans ce sutta, nous rencontrons un obstacle formidable: notre propre esprit, ou conscience. Dans les écritures bouddhiques, l'esprit indompté est souvent décrit en utilisant des métaphores animales. Parfois, il s'agit d'un éléphant sauvage récemment capturé, barrissant et frappant le sol de ses sabots, cherchant à arracher la corde de l'Attention. D'autres fois, c'est «l'esprit

vagabond d'un singe» dont l'imagination rôde dans tout l'univers. Nous avons tous fait l'expérience de cet esprit. Nous essayons de méditer, voire de nous endormir, mais les pensées nous en empêchent. Des souvenirs d'injustices, de guerres, de problèmes, de lieux, de situations, de livres que nous avons lus, de personnes rencontrées il y a longtemps, de travail, de la maison, de la famille, des amis, des parents et de bien d'autres choses apparaissent sans cesse,

Il est clair que nous avons bien besoin des bons conseils du Bouddha pour convaincre le singe de rester tranquille ! Pour commencer, nous allons examiner de plus près ce que le Bouddha dit de la nature de l'esprit afin de pouvoir progresser avec une meilleure compréhension.

Esprit ou conscience

Alors, qu'est-ce que la conscience ? Est-ce la même chose que l'esprit ? Où est-elle ? Et comment fonctionne-t-elle ? Il s'agit de questions auxquelles il est difficile de répondre, mais nous allons faire de notre mieux pour les examiner d'une façon qui nous aide à approfondir notre pratique de la pleine conscience. Comme vous le savez déjà, la conscience est l'un des cinq agrégats - avec le corps, les ressentis, les perceptions et les pensées. Comme il en est pour tous les agrégats, la conscience change constamment. En réalité, elle change beaucoup plus vite que quoi que ce soit d'autre. Ne pas savoir comment la conscience apparaît, comment elle finit et ce qui conduit à cette fin est appelé ignorance, C'est pourquoi la conscience est si difficile à comprendre.

La fonction de l'agrégat de la conscience est une connaissance de base. Lorsque nous parlons de cette fonction, nous utilisons parfois le mot «esprit». L'esprit est un phénomène non physique qui perçoit, pense, reconnaît, ressent et réagit. Il est clair et sans forme, ce qui signifie que des pensées et d'autres objets mentaux peuvent apparaître en lui. Il est également décrit comme étant lumineux, ce qui veut dire «capable d'éclairer les choses» - en d'autres termes, de les «connaître».

Il n'y a aucun endroit particulier dans le corps où l'esprit serait établi. Certains disent que l'esprit réside dans le cœur. Le mot pali *citta* signifie «esprit» et «cœur». D'autres disent qu'il existe dans le cerveau. D'autres encore croient que l'esprit est situé dans tout le corps et qu'il fonctionne au moyen du cerveau et du système nerveux central. Le Bouddha n'a pas indiqué un endroit particulier où l'esprit résiderait. Il a simplement utilisé l'expression: «la grotte du corps».

Bien que la conscience soit présente dans chaque pensée, dans chaque perception et dans chaque ressenti, elle n'a pas d'existence indépendante. En réalité, nous ne la remarquons pas du tout, jusqu'à ce qu'elle s'associe à un objet. La conscience apparaît en fonction des six sens et de leur contact avec des objets. Elle porte même des noms différents selon le sens au travers duquel elle apparaît - conscience visuelle, conscience olfactive, conscience tactile, etc. Par exemple, lorsque l'oreille entre en contact avec le son du sifflet

d'un train ou d'une femme qui chante, la conscience auditive apparaît. Lorsque l'esprit entre en contact avec des objets intérieurs tels que des pensées ou des souvenirs, la conscience mentale apparaît.

Ainsi, il n'y a pas quelque chose qui serait pur esprit ou pure conscience. Nous ne connaissons l'esprit que par son contenu. Il est toujours attaché à une pensée, un ressenti, une perception, au corps ou à un objet mental. En elle-même, la conscience qui apparaît en raison du contact avec des objets est pure. Mais, presque en simultanéité avec la conscience, le désir («Je veux ceci»), la haine («Je ne veux pas cela»), l'illusion ou confusion («Ceci est moi»), ou bien quelque autre confusion apparentée apparaît. L'esprit veut briller par lui-même, mais ses contenus mentaux ne le permettent pas. Ils dissimulent sa luminosité et faussent notre capacité à connaître les choses telles qu'elles sont réellement.

Le mieux que nous puissions dire est: l'esprit est un phénomène impermanent et subordonné. Il apparaît en fonction de causes et de conditions. En comprenant les choses ainsi, au lieu du mot «esprit», il est plus pertinent de parler du «complexe corps-esprit» - la combinaison des facteurs mentaux (y compris le contact, le ressenti, la perception, l'attention, la concentration, la force vitale et la volonté) qui fonctionnent ensemble dans chaque instant de conscience. Étant donné que la conscience apparaît en résultat de causes et de conditions, la conscience de cette vie doit aussi être apparue à partir de causes et de conditions.

Quel est alors notre rôle dans ce processus? Avons-nous choisi notre vie présente? Pouvons-nous choisir où ce courant de conscience apparaîtra ensuite? La réponse à ces deux questions est, malheureusement: non, ou du moins pas directement.

Comme le Bouddha l'a expliqué, au moment où nous mourons, nous avons déjà pris toutes les dispositions nécessaires pour la prochaine vie - non pas en écrivant un testament, mais en ayant effectué d'innombrables actions physiques, verbales et mentales. Ces pensées, ces mots et ces actes sont des causes, la première moitié du principe universel de cause à effet connu sous le nom de *kamma* (ou *karma*). La vie présente est la seconde moitié du principe - le résultat des causes que nous avons créées dans des vies précédentes. Ainsi, la conscience qui apparaît dans cette vie-ci peut-elle être considérée comme un courant de «conscience résultante». Notre *kamma*, associé à notre soif de renaissance et à notre ignorance, nous a obligés à recommencer tout le cycle de la naissance, du vieillissement et de la mort.

Le *kamma* que nous avons créé détermine la nature de notre renaissance: les bonnes actions conduisent à une renaissance heureuse, les mauvaises à une renaissance malheureuse.

Heureusement, la bonne nouvelle est qu'il y a une chose que nous pouvons faire dès maintenant pour être sûrs que notre prochaine vie sera heureuse. Tout de suite, pendant que nous sommes en vie, nous pouvons utiliser l'Attention pour nous entraîner à éviter les pensées, les mots, les

actions qui naissent des désirs sensoriels, de la colère, de la cruauté et des autres causes de mauvais kamma, et cultiver les actions bienfaisantes fondées sur le renoncement, la compassion, l'amitié-bienveillance et les autres causes d'un bon kamma!

Purifier l'esprit

Alors, comment pratiquons-nous la pleine conscience de l'esprit? Étant donné que nous ne connaissons l'esprit que par son contenu, nous ne pouvons pas le contempler ou nous focaliser uniquement sur lui. En bref, la pratique consiste à purifier l'esprit pour que les tendances nocives au désir, à la haine et à l'ignorance - les mêmes tendances que celles qui nous ont fait naître - n'aient pas la possibilité de se manifester sous la forme d'actions. Si elles apparaissent, nous faisons l'effort de les surmonter. Et quand nous les avons surmontées, nous faisons l'effort de les remplacer par des états d'esprit bénéfiques.

Le désir, la haine, l'illusion et autres poisons ont le pouvoir de polluer l'esprit en raison des tendances nocives ou des inclinations que nous avons créées par nos actions antérieures. Ainsi que le Bouddha l'a expliqué dans le sutta sur «Les deux types de pensées» mentionné au début de ce chapitre, toutes les pensées que nous cultivons souvent deviennent une habitude. Par exemple, quand nous sommes accoutumés aux pensées coléreuses, il est plus facile d'en développer à l'avenir.

Ces tendances nuisibles restent cachées dans l'esprit jusqu'à ce qu'elles soient activées par le contact avec des situations ou des objets extérieurs. C'est pourquoi, par exemple, fréquenter des personnes coléreuses peut activer notre propre tendance à la colère. Toutefois, lorsque l'esprit est purifié, nous n'avons plus besoin de protéger nos sens des situations extérieures pouvant faire naître des pensées erronées. Une personne qui nous insulte ne nous met plus en colère ; une personne qui a besoin de boire et nous offre de boire avec elle ne nous donne pas envie de nous enivrer nous-mêmes. Ainsi que l'explique le Sutta :

- « De même que la pluie pénètre dans une chaumière mal couverte,
- « Le désir pénètre dans un esprit non entraîné.
- « De même que la pluie ne pénètre pas dans une chaumière bien couverte,
- « Le désir ne pénètre pas dans un esprit bien entraîné. »

Nous tourmenter à propos d'actions négatives que nous avons commises dans le passé ou les ressasser est une perte de temps et d'énergie. Nous devons à l'inverse nous efforcer de cultiver des pensées bénéfiques pour surmonter et remplacer celles qui sont néfastes. En réalité, nous devons cultiver encore et encore des pensées de générosité, de compassion, d'amitié-bienveillance et d'équanimité, afin d'affaiblir et de détruire les inclinations malfaisantes et d'en créer de bienfaisantes.

La manière la plus efficace de le faire est de pratiquer la méditation. Ainsi qu'il a été dit, notre pratique comporte deux types de méditation: la concentration (samatha) et la vision intérieure (vipassana). La concentration

supprime les obstacles et rend l'esprit calme, paisible et lumineux. Les obstacles sont des tendances négatives qui bloquent notre progrès spirituel et agissent à l'encontre de notre faculté de concentration. Dans le chapitre 10, vous trouverez des explications complémentaires à leur sujet. La méditation de la vision intérieure, appelée *mindfulness* en Occident («pleine conscience»), fait complètement disparaître les obstacles et toutes les autres tendances négatives. Elle nous aide à surmonter l'ignorance pour que nous puissions être libérés du samsara, le cycle des naissances et des morts répétées.

POINTS CLÉS POUR PRATIQUER LA PLEINE CONSCIENCE DE L'ESPRIT

- Si vous êtes assis sur votre coussin de méditation et si un désir apparaît dans votre esprit, le désir sexuel, par exemple, que devriez-vous faire? Premièrement, admettez que s'il n'y avait pas de tendance au désir dans votre esprit, celui-ci ne serait pas apparu. Bien que votre esprit soit lumineux, il n'est pas totalement pur.
- Ensuite, reconnaissez la possibilité de libérer votre esprit du désir. Observez vos pensées sans les suivre, jusqu'à ce que les pensées de désir s'estompent et disparaissent.
- Quand le désir a pris fin, rendez-vous compte qu'il est parti. Pensez; «C'est merveilleux! Avant, cet esprit était plein de désir. Maintenant, il n'y en a plus. Cela veut dire que j'ai la possibilité de libérer cet esprit du désir. »
- Réfléchissez à la nature d'un esprit libéré du désir. Il est généreux, doux, compatissant et heureux de renoncer aux pensées de plaisir sensuel. Ayant établi cette confiance, vous poursuivez votre méditation.
- Une autre fois, pendant que vous méditez, vous entendez un bruit. Quelqu'un marche bruyamment. Quelqu'un tousse. Quelqu'un étternue. Quelqu'un ronfle. L'aversion et la

colère montent en vous. Vous êtes irrité et des questions surgissent: «Pourquoi cette personne ne marche-t-elle pas doucement? Pourquoi cette personne ne prend-elle pas un médicament contre la toux? Pourquoi ne reste-t-elle pas dans sa chambre pour méditer sans nous déranger? Pourquoi la personne qui est à côté de celle qui ronfle ne la réveille-t-elle pas?»

- Ces questions et bien d'autres pensées vous dérangent. La colère fait son apparition. Des pensées d'aversion peuvent apparaître dans n'importe quelle posture, assise, debout, en marchant ou couchée.
- Quand la haine apparaît, vous la reconnaissez: «Des pensées haineuses sont apparues en moi.» La haine apparaît en lien avec des expériences précédentes. Son apparition résulte de causes ou de conditions. Vous ne pouvez pas prédire quand elle apparaîtra.
- Alors, vous utilisez les techniques de l'Attention que vous avez pratiquées pour surmonter ces pensées. Portez attention à la pensée sans la suivre. Observez l'impact de la haine sur votre conscience. Ne pensez pas à un incident, à une situation ou à une personne quelconque. Ne verbalisez pas en disant: «Mon esprit est plein de haine.» Les mots bloquent la conscience de ce qui se passe dans votre esprit. Portez simplement attention et reconnaissez ce qui est apparu comme étant apparu.
- Réfléchissez à la nature d'un esprit libéré de la haine. Il est beau, paisible, détendu, amical et bienveillant.
- Soudain, des pensées amicales et compatissantes apparaissent. Elles

n'ont pas d'objet particulier et ne sont pas dirigées vers une personne particulière.

Reconnaissez-les, ressentez-les, habitez-les, acceptez-les. Soyez simplement avec elles.

- L'esprit doit être libéré de l'illusion pour comprendre qu'il est libéré de l'illusion. Avant que l'illusion soit apparue dans votre esprit, il était clair, de la même façon qu'avant de vous endormir vous étiez éveillé. Tout ce que vous avez à faire, à ce moment-là, est de porter attention au fait que votre esprit est clair.

- Quand vous portez attention, les nuages de l'illusion s'estompent lentement et l'esprit clair, semblable au ciel bleu, réapparaît. Vous voyez que la conscience est toujours en changement. Des pensées apparaissent et disparaissent. Elles sont impermanentes. Quand

l'illusion apparaît, vous lui portez attention tout en sachant que c'est une illusion. Alors, elle s'estompe lentement et vous connaissez l'esprit clair, conscient, lumineux.

Les états d'esprit

Un jour, quelqu'un apporta un délicieux plat de poissons pour l'offrir aux moines d'un temple.

Dans ce temple vivaient un moine et un jeune assistant. Quand le moine s'assit pour manger, le garçon lui offrit le plat entier. Celui-ci contenait huit petits morceaux de poisson. Le moine en prit immédiatement trois.

Pendant que le moine mangeait, le jeune garçon l'observait attentivement. En lui-même, il se disait :

« Il est moine et responsable du temple. Il peut manger trois morceaux. Il en reste cinq. Cela suffit pour mon déjeuner et mon dîner. »

Lorsque le moine eut fini de manger, il tendit le bras pour se resservir.

Le jeune assistant pensa :

« C'est vrai, il est moine et à la tête du temple.

Il mérite la moitié du poisson. Il peut en prendre un morceau de plus. »

Cette fois, le moine se servit deux morceaux.

Le garçon pensa alors :

« Cela ne fait rien, il peut manger cinq morceaux.

Il en reste encore trois. C'est tout à fait suffisant pour moi, »

Après avoir mangé les deux morceaux, le moine s'en servit deux de plus, ne laissant ainsi qu'un seul petit morceau de poisson dans le plat. Alors, le garçon pensa :

« Pas de problème. Je suis petit. Il est grand. Un morceau me suffit. »

Lorsque le moine tendit le bras pour prendre le dernier morceau, le garçon perdit patience : «Vénérable, s'écria-t-il, allez-vous manger ce dernier morceau de poisson sans rien me laisser ? »

Tout entier absorbé par son avidité pour le poisson, le moine avait complètement oublié la présence du fidèle garçon qui attendait patiemment son dîner. Il en fut si gêné qu'il renonça, dès lors, à toute avidité pour la nourriture.

Développer la pleine conscience de l'avidité et des autres états d'esprit est un travail dur. Comme nous l'avons dit, étant donné que nous ne voyons l'esprit qu'au moyen de son contenu, nous ne pouvons pas le contempler seul. Quand une conscience chargée d'avidité apparaît dans l'esprit, au lieu de regarder l'esprit, nous nous dépêchons de faire ce qu'elle réclame, comme l'histoire classique du moine avide et du jeune assistant nous le montre clairement. Nous suivons notre instinct, en agissant aveuglément et impulsivement, même si nous nous doutons qu'il y a des chances que nous le regrettions à l'avenir. Une fois que l'esprit est pris d'une obsession, notre discipline est rarement suffisante pour que nous restions observateurs. Nous parlons, pensons et agissons avec une hâte déconcertante, L'entraînement à l'Attention nous enseigne à faire une pause et à observer l'esprit. D'abord, nous pratiquons en étant assis sur le coussin. Alors que les pensées vont et viennent, nous observons leur apparition, leur pic et leur disparition. Étant donné que nous n'entreprenons pas d'action immédiate fondée sur nos impulsions, nous avons la possibilité d'évaluer calmement nos états d'esprit. Le sutta sur les «Quatre Fondements de la pleine conscience» nous recommande d'observer en particulier huit paires d'états d'esprit. Notre objectif est de reconnaître si l'esprit est :

1. Avide ou non.
2. Malveillant ou non.
3. Confus ou non.
4. Contracté/dilaté ou non.
5. Non développé ou développé.
 1. Non suprême ou suprême.
 2. Non concentré ou concentré.
 3. Non libéré ou libéré.

Nous pouvons avoir l'expérience des quatre premières paires d'états d'esprit pendant nos sessions de méditation ou au cours de nos activités quotidiennes. Après nous être entraînés à en être conscients sur le coussin, nous trouvons souvent qu'il est plus facile de les observer à d'autres moments. Les quatre paires suivantes correspondent à des états auxquels nous avons uniquement accès au moyen d'une pratique méditative correspondante. Avoir une connaissance de ces états nous incite à les atteindre. Pour commencer, examinons brièvement chaque paire pour nous aider à les reconnaître.

Avide ou non

Nous avons tous agi par impulsion, comme le moine avide. Supposons que

nous voyions un plat que nous aimons beaucoup sur une table. Notre esprit plein de désir entre en action. Nous nous servons largement, sans penser à la file des gens derrière nous en train de regarder le même plat. Le but de l'apprentissage de l'Attention est de devenir conscient de nos états d'esprit, afin de pouvoir court-circuiter nos actions impulsives. Au moment où nous nous rendons compte que notre esprit est «sous influence», nous pensons au désagrément que nous pourrions causer à ceux qui attendent leur tour. Comme le moine avide, nous utilisons concrètement la discipline de la pleine conscience pour changer notre comportement.

Lorsque notre désir disparaît, ne serait-ce que pendant une courte durée, nous nous sentons immédiatement plus à l'aise. Nous nous rendons compte de cet état d'esprit agréable et également de ce que l'avidité peut apparaître n'importe quand, n'importe où et dans n'importe quelle situation. Lorsque nous sommes attentifs, nous trouvons de nombreuses occasions d'examiner notre état d'esprit et de pratiquer la retenue.

Je marche chaque jour autant que possible. Fréquemment, je vois un daim qui a été tué par des chasseurs. Parfois, les chasseurs ne peuvent le trouver et le cadavre pourrit sur le bord d'un sentier. Je vois aussi des détritiques jetés près de la route - des canettes de bière vides, des bouteilles d'alcool, des antennes de télévision, des réfrigérateurs, des tables et autres rebuts ménagers. Du début du printemps à la fin de l'été, tout cela pourrit aussi.

Comme je désire voir un paysage propre, ces spectacles perturbent parfois mon esprit. Alors, l'Attention intervient. Je me rappelle que le désir me fait plus de mal que de bien. Même le souhait bienfaisant que les gens arrêtent de chasser ou qu'ils se débarrassent correctement de leurs déchets me perturbe l'esprit et entraîne une souffrance. Alors, au lieu de m'attacher à mes principes environnementaux, je me remémore que je ne peux pas régler les problèmes du monde entier et je laisse partir mon désir. Je ne peux pas régler l'avidité du monde entier, mais je peux me défaire de la mienne. Dès que je le fais, je commence à me détendre. Alors, ici même, je fais l'expérience de la paix.

Malveillant ou non

Dans son état naturel, l'esprit est comme de l'eau fraîche, calme et claire. Les pensées d'aversion surchauffent l'esprit. Soumis à leur influence, il bout comme l'eau d'une casserole portée à ébullition, faussant notre capacité à penser clairement ou à voir les choses telles qu'elles sont. Notre état d'esprit calme, détendu, paisible disparaît et l'esprit entre en ébullition sous l'effet de la jalousie, de pensées de vengeance, de l'intention de nuire, de la cruauté. Nous voulons faire du mal à quelqu'un. Si nous n'intervenons pas en faisant usage de l'Attention, l'esprit ordonne à la langue de se mettre en marche et nous blessons les autres avec des paroles dures.

L'Attention étouffe la colère en la privant du carburant dont elle a besoin pour continuer de brûler. Lorsque la haine emplit notre esprit, nous devrions

penser: «La haine me rend malade. Ma pensée est confuse. Un esprit malade va à l'encontre du but de ma méditation. Ce n'est qu'avec un esprit calme et paisible que je peux me voir clairement et atteindre mon but. » Lorsque nous surmontons les pensées chargées de haine, le Bouddha a décrit par ces mots le soulagement que nous ressentons :

« Supposez qu'un homme soit tombé malade, souffrant, qu'il soit gravement atteint, au point de ne plus pouvoir apprécier sa nourriture et de voir ses forces décliner. Après un certain temps, ayant surmonté la maladie, il peut de nouveau s'alimenter et retrouver sa force physique.

Il réfléchirait alors à ce qui lui est arrivé, en serait heureux et ressentirait de la joie. »

Confus ou non

Reconnaître l'illusion est difficile. L'esprit doit être libéré de l'illusion pour comprendre qu'il en est libéré! Alors, comment pouvons-nous dire que nous sommes sous l'emprise de l'illusion? Le secret est de nous souvenir que, par nature, l'esprit est clair et lumineux. Nous avons eu l'expérience de cette clarté de nombreuses fois - peut-être pendant une paisible séance de méditation ou juste avant de nous endormir, ou quand nous venions de nous réveiller le matin. Nous devons prendre l'habitude de remarquer cette clarté quand elle se produit. Ensuite, quand l'illusion apparaît, il est plus facile de la reconnaître.

L'illusion se manifeste le plus souvent sous l'aspect de la confusion au sujet de ce que nous sommes et de notre manière d'exister. Lorsqu'une avidité forte ou une haine forte s'empare de l'esprit, nous pensons: «Il me faut cela», ou: «Je déteste cela.» Le Je qui apparaît à ce moment donne la sensation d'être très fort et dans un grand besoin. C'est comme si l'esprit était enfermé dans une prison par ce besoin puissant. Nous pouvons avoir l'impression que si ce besoin n'était pas satisfait, «*Je mourrais!*» Mais, souvenez-vous qu'avant d'être emprisonné, l'esprit était libre. Cette mémoire de la liberté nous aide à prendre du recul.

La clé est l'impermanence. Lorsque nous observons les pensées qui nous égarent, le nuage de la confusion se dissipe peu à peu. Bientôt, l'esprit clair, semblable au bleu du ciel, réapparaît. Lorsque nous reconnaissons l'illusion comme étant l'illusion, la confusion prend fin - du moins temporairement. Lorsque nous parvenons à la libération du nibbana, la libération de l'illusion devient permanente.

Contracté/dilaté ou non

Un esprit contracté est déprimé ou replié sur lui-même. Cet état d'esprit, lié au mécontentement, peut se produire n'importe quand. Parfois, nous en faisons l'expérience lorsque nous sommes assis sur le coussin et que la pensée de notre absence de progrès apparaît. Nous pensons : «Rien ne marche pour moi. Tous les autres sont heureux et paisibles. Je suis le seul qui n'arrive jamais à rien!» Cet état apparaît également pendant des activités ordinaires. Nous pensons: «Personne ne m'aime. Je suis si vieux, si gros, si laid. Je dis toujours

ce qu'il ne faut pas et fais le contraire de ce qu'il faut.»

Lorsque nous nous rendons compte que l'esprit est contracté de cette façon, la seule chose à faire est de l'observer et de l'observer encore. Ne rationalisez rien, ne justifiez rien. Ne permettez pas à une pensée de s'enchaîner à une autre. Ne vous bloquez sur rien. Soyez simplement attentif. Cet état d'esprit est également impermanent. Comme tous les autres, il s'efface peu à peu.

L'opposé d'un esprit contracté est un esprit dilaté. L'esprit se dilate au-delà de toutes limites. L'univers entier paraît ouvert et accueillant. Nous avons le sentiment d'être quelqu'un de très spécial. Cet état d'esprit est aussi un obstacle. Si nous ne le maîtrisons pas avec une attention déterminée, il s'échappe comme «le mental-singe» et voyage en imagination dans tout l'univers.

Non développé ou développé

Dans la conscience journalière, nous n'avons pas l'expérience de l'état d'esprit développé. Certains traducteurs utilisent le mot «exalté» pour le décrire. Nous ne parvenons à cet état calme, paisible et tranquille qu'au moyen de la concentration profonde en méditation. L'esprit s'est élevé au-delà de la conscience normale. Nous avons l'impression de flotter au-dessus du sol. L'esprit est harmonieux, détendu, serein, clair et équilibré. Même les méditants avancés ne parviennent pas à cet état chaque fois qu'ils pratiquent.

Quand la méditation se termine et que l'esprit revient à la conscience normale, nous faisons l'expérience de l'état d'esprit non développé. Notre conscience ordinaire, avec ses expériences sensorielles, est de retour. Nous devenons conscients de ce que l'esprit n'est rien de spécial.

Non suprême ou suprême

La paire d'états d'esprit suivante fait également référence aux réalisations de la concentration méditative profonde. Suprême veut dire que nous avons atteint «l'état le plus haut». Après son illumination, le Bouddha a dit que son esprit avait atteint un état insurpassable, sans pareil ou transcendant. Un méditant avancé peut également parvenir à ce type d'expérience mentale. L'esprit est pur, doux, stable et imperturbable. Bien que cet état soit merveilleux, il est impermanent. Il ne devient permanent que lorsque nous parvenons à la libération. Aucun des autres états atteints pendant la méditation n'est suprême. Ce terme manifeste que nous savons qu'il nous est impossible de parvenir à un état supérieur.

Non concentré ou concentré

Parfois, lorsque nous méditons, l'esprit est capable de se concentrer sur un objet sans interruption. Lorsque nous parvenons à ce degré de focalisation sur un seul point, nous nous entraînons à en être conscients, en reconnaissant l'esprit concentré comme étant l'esprit concentré. Lorsque l'esprit est

contracté ou décontracté, nous reconnaissons que notre état d'esprit n'est pas concentré.

Parfois, lorsque les gens ont l'esprit distrait, plutôt que d'en être simplement conscients, ils se plaignent : «Mon esprit saute du coq à l'âne. Je ne peux pas me concentrer.» Ce type de pensée ne mène qu'à des récriminations et à des inquiétudes supplémentaires. À la place, nous devrions suivre le conseil du Bouddha et être simplement conscients de ce qui se passe. Alors, l'esprit non concentré s'efface et il devient possible de parvenir une fois encore à la concentration. La clé est l'observation avec la pleine conscience.

Non libéré ou libéré

Un esprit libéré est libéré de tout problème. Il n'est pas avide, il n'a pas de haine, ne s'illusionne pas, n'est ni contracté ni distrait. Il est développé, suprême et concentré. Aux stades les plus élevés de la concentration méditative, il est possible de parvenir à une libération temporaire. Mais cette libération temporaire des états d'esprit malfaisants est déjà une expérience bienfaisante extraordinaire. Si nous mettons en application avec constance les Huit Marches du Chemin Octuple, l'esprit peut enfin être pleinement libéré.

Travailler avec les états d'esprit

Les paires d'états d'esprit que nous avons considérées n'apparaissent pas toujours dans l'esprit dans l'ordre indiqué par le Sutta. Cependant, il est certain que lorsque la moitié d'une paire est présente, l'autre ne l'est pas. Par exemple, lorsque l'avidité disparaît, nous jouissons de l'état «non avide». Dans le sutta sur «L'élimination des pensées créatrices de dispersion», le Bouddha donne une série de comparaisons saisissantes pour illustrer des manières de surmonter un état d'esprit négatif et faire l'expérience de son opposé. Les méthodes sont citées en ordre d'efficacité croissante. Si l'une d'entre elles ne produit pas de résultat, nous essayons la suivante.

- **Remplacez la pensée:** supposons que l'avidité, la haine ou l'illusion apparaisse parce que vous portez une attention malavisée à un objet. Portez alors l'attention sur un aspect sain de l'objet, à l'instar d'un menuisier habile qui chasse une cheville mal dirigée en la remplaçant par une autre. Souvenez-vous de la souffrance qui en résulte: si l'état d'esprit ne part pas, examinez les dangers qu'il comporte. Considérez le fait que de telles pensées sont répréhensibles et qu'elles créent la souffrance, au même titre qu'une jeune femme aimant les bijoux serait horrifiée et pleine de répulsion envers la carcasse d'un serpent suspendue à son cou. Ignorez la pensée : si elle persiste, essayez de l'oublier. N'y portez aucune attention, tout comme un homme ayant de bons yeux et ne voulant pas voir une chose mauvaise fermerait les yeux ou détournerait le regard.

•

Souvenez-vous de son impermanence :
si la pensée est encore présente,

rappelez-vous que tout état d'esprit apparaît et disparaît. Alors, quittant l'état présent, l'esprit passe au suivant, à l'image d'un homme qui marche vite et pourrait penser: «Pourquoi est-ce que je marche vite? Pourquoi ne pas marcher lentement?» Alors, il marche lentement. Plus tard, il pourrait penser: «Pourquoi est-ce que je marche lentement? Pourquoi ne pas me tenir simplement debout?» Alors, il reste debout, immobile. Plus tard, il pourrait penser : «Pourquoi suis-je debout? Pourquoi est-ce que je ne m'assois pas?» Alors, il s'assoit. Plus tard, il pourrait penser: «Pourquoi suis-je assis? Pourquoi est-ce que je ne me couche pas?» Alors, il se couche.

- Dominez la pensée : si la pensée demeure encore dans votre esprit, alors, en serrant les dents et en pressant la langue contre le palais, utilisez toute votre énergie pour la surmonter, Écrasez l'esprit avec l'esprit, tout comme un homme fort pourrait en saisir un moins fort par la tête ou les épaules, mettez-le à terre, dominez-le et écrasez-le.

Bien que les états d'esprit négatifs créent plus de problèmes et demandent donc des mesures énergiques pour les surmonter, nous devons aussi utiliser l'Attention pour favoriser les états sains et bénéfiques. Par exemple, lorsque des pensées de générosité, d'amitié-bienveillance, de gratitude et d'équanimité apparaissent, nous devrions nous demander: «Mon Attention est-elle suffisamment forte pour les prolonger? Sinon, que puis-je faire d'autre?» Par exemple, nous pouvons apporter des modifications à notre façon de vivre telles que changer de domicile, faire le ménage et mettre la maison en ordre, sortir avec des amis partageant les mêmes intérêts que nous, lire des livres qui nourrissent notre aspiration, développer une pratique journalière de la pleine conscience.

Avec cette pratique et l'effort, nous pouvons développer de merveilleux états d'esprit tels que la confiance, la patience, la concentration et l'attention. Nous pouvons aussi développer des pensées d'entraide et de simplicité, pratiquer des actions bénéfiques, nourrir des pensées de contentement et de sagesse.

POINTS CLÉS POUR MÉDITER SUR LES ÉTATS D'ESPRIT

- Pour pratiquer l'Attention à l'esprit, commencez chaque journée par la méditation, en utilisant votre respiration comme premier objet. À mesure que la respiration se calme, devient subtile et détendue, l'esprit se calme et se détend.
- Pratiquez l'observation de vos états d'esprit en observant leur apparition, leur apogée et leur effacement. Pratiquer la prise de conscience sur le coussin vous aide à être attentif aux états d'esprit dans la vie quotidienne.
- La conscience de l'impermanence est également impermanente. C'est pourquoi l'esprit, pendant qu'il observe l'apparition des états d'esprit, leur apogée et leur disparition, s'éloigne de cette conscience. Pendant que vous êtes attentif aux changements d'un état d'esprit, un autre apparaît. Délaissant alors le premier état, votre esprit passe au second. Cela veut dire que l'esprit observant l'impermanence change également.
- Si l'observation de l'impermanence d'un état d'esprit malfaisant n'est pas suffisante pour le surmonter, essayez une méthode plus énergique.
- Lorsque l'avidité, la haine, l'illusion mensongère et les autres états malsains sont abandonnés, l'esprit est stabilisé intérieurement et tranquilisé. Dans cet état, il peut être porté sur un seul objet et concentré.
- La pleine conscience et la concentration agissant à l'unisson et avec stabilité détectent d'innombrables changements se produisant simultanément dans l'esprit.
- Utilisez la pleine conscience et l'attention sans concepts. Les idées et

les pensées sont des obstacles. En leur absence, vous pouvez focaliser l'esprit comme un rayon laser sur les cinq agrégats. Alors, l'esprit peut voir que Je n'existe que quand le corps, les ressentis, les perceptions, les pensées et la conscience existent. Ceux-ci, à leur tour, existent en dépendance de causes et de conditions. Ils sont impermanents. Vous ne pouvez trouver un *soi* ou une *âme* ou un *Je* dans aucun des agrégats.

- Chaque moment est nouveau. Chaque moment est différent. Chaque moment vous apporte de nouvelles intuitions et de nouvelles compréhensions.
- Rien n'est statique. Tout est dynamique. Tout change. Tout apparaît et disparaît. Les ressentis apparaissent et disparaissent. Les pensées naissent et meurent. Les perceptions apparaissent et disparaissent. La conscience apparaît et disparaît. Le changement est votre seule expérience.
- Dans l'état d'esprit de la concentration profonde, vous voyez les choses telles qu'elles sont.

Quatrième partie : La pleine conscience des dhammas : Les obstacles

Un jour, alors que le Vénérable Anuruddha méditait en solitude, sept pensées lui vinrent à l'esprit. Connaissant ces pensées, le Bouddha apparut devant lui.

Le Bienheureux s'assit sur un siège et dit :

« Bien, très bien, Anuruddha. C'est une bonne chose que vous ayez ces sept nobles pensées : ce Dhamma convient à quelqu'un de modeste, non à celui qui se vante ; il convient à quelqu'un qui est satisfait et non mécontent ; à celui qui vit en solitaire, non à celui qui est impliqué dans la société. Ce Dhamma est fait pour quelqu'un d'énergique, non pour un paresseux ; il est fait pour celui qui est vigilant, non pour l'inattentif ; il est fait pour celui dont l'esprit est centré, non pour quelqu'un de distrait ; il est fait pour celui qui est doté de discernement, non pour un étourdi.

« Maintenant, Anuruddha, ayez la huitième noble pensée : ce Dhamma est fait pour quelqu'un qui est sage, non pour celui qui se complaît dans l'illusion. » Puis, le Bouddha donna à Anuruddha des instructions pour utiliser ses intuitions afin d'atteindre des états de concentration profonds

Vivant seul, retiré, attentif, zélé et résolu, Anuruddha suivit les instructions du Bouddha et parvint en peu de temps à la libération, le but suprême de la vie sainte. En devenant l'un des arahants, Anuruddha dit ce verset : « Connaissant mes pensées, le Maître vint à moi.

« Il m'enseigna en accord avec mes pensées, et plus avant,

« Trouvant le bonheur dans l'absence d'illusion, il enseigna la sagesse.

« Connaissant son Dhamma, je me réjouis de suivre son instruction.

« La connaissance a été obtenue ; l'instruction du Bouddha exécutée. »

Nous sommes maintenant arrivés à la dernière partie du sutta sur « Les quatre fondements de l'Attention » : la pleine conscience des dhammas. Cette partie nous donne des instructions et des conseils pratiques pour nous aider à surmonter ce qui nous empêche de progresser dans notre méditation. Comme l'histoire d'Anuruddha l'illustre, il faut des qualités exceptionnelles d'esprit et de cœur pour parvenir à nos fins spirituelles. Nous devons être modestes, satisfaits, solitaires, vigilants, centrés, dotés de discernement et sages. Si nous avons déjà ces nobles qualités, le Dhamma nous est bénéfique en nous guidant vers la libération. Si nous n'avons pas encore ces qualités, le Dhamma nous aide à les développer. Concrètement, notre pratique de l'Attention nous aide à faire grandir peu à peu les attributs de l'illumination.

Pour commencer, nous nous défaisons des habitudes mentales qui bloquent notre progression sur le chemin. Notre travail ressemble à la préparation d'un terrain afin d'y faire pousser un jardin. D'abord, nous enlevons les broussailles et les autres empêchements évidents. Dans l'enseignement, ils sont appelés des « obstacles ». Dans le présent chapitre, nous examinerons cinq obstacles et ce que nous pouvons faire pour les enlever.

Une fois que le terrain est nettoyé, au moins en surface, nous pouvons

commencer à travailler à un niveau plus profond. Dans le prochain chapitre, nous creusons plus profondément, jusqu'au réseau des racines sous-jacentes aux obstacles: les cinq agrégats d'attachement, le contact des sens avec les objets sensoriels et les dix entraves qui naissent de ce contact.

Ce n'est que lorsque nous aurons arraché ces causes profondes de la souffrance que sept qualités positives, appelées les facteurs d'éveil, commencent à grandir. Nous les examinerons dans le chapitre 12. Enfin, dans le dernier chapitre, nous étudierons la carte du chemin de l'éveil tracé par le Bouddha: les Quatre Nobles Vérités et le Chemin Octuple vers l'éveil. Il donne les grandes lignes du voyage que nous devons effectuer pour passer de la souffrance à la liberté.

Les cinq obstacles

Lorsque nous pratiquons la méditation de la pleine conscience, nous ne tardons pas à découvrir qu'il n'est pas toujours facile de se concentrer. Que nous cherchions à nous focaliser sur la respiration ou à observer les changements dans notre corps, nos ressentis ou nos pensées, les distractions ont le don de nous en empêcher. Les plus puissantes d'entre elles sont appelées des «obstacles». Ceux-ci interfèrent avec notre capacité de concentration pendant la méditation, ainsi que dans la vie quotidienne.

Nous en avons déjà mentionné quelques-uns. Par exemple, nous avons signalé que notre *désir* de plaisir ou notre *haine* de la douleur se cachent derrière nombre de nos ressentis. Les autres obstacles à la progression sur le chemin sont l'*agitation* et les *soucis*, la paresse (également appelée *somnolence* et *torpeur*), et le *doute*. L'Attention nous aide à connaître cinq choses importantes à leur sujet: quand ils sont présents, quand ils sont absents, comment ils apparaissent, comment les faire disparaître et comment les empêcher de revenir.

Quand les obstacles ont été surmontés, l'esprit devient automatiquement calme, vif et clair. Cette clarté est essentielle à la vision profonde de la nature impermanente, insatisfaisante et sans soi de tout ce qui existe.

Le désir

En tant qu'obstacle, le mot «désir» a une signification plus large que «s'attacher». En pali, le terme utilisé à ce sujet dans le sutta des Quatre Fondements de l'Attention, est *chanda*, qui signifie «empressement envers le plaisir sensoriel». Comme nous l'avons noté, l'envie d'avoir de délicieuses expériences visuelles, auditives, olfactives, gustatives et tactiles nous distrait fréquemment quand nous essayons de méditer. Comme nous en avons tous fait l'expérience, le désir sensoriel perturbe aussi notre concentration au travail ou lorsque nous essayons d'accomplir des tâches ménagères. Combien de fois avons-nous perdu l'attention à ce que nous étions en train de faire, parce que l'envie d'une gourmandise ou un désir physique envers notre partenaire se sont soudain manifestés ? Les distractions de ce type sont

chanda, le désir de plaisirs physiques provenant des sens.

Le désir peut aussi apparaître dans le sixième sens, l'esprit. Ainsi, pendant que nous méditons, la mélodie d'une chanson que nous aimons peut commencer à se dérouler dans l'esprit. Alors, au lieu de porter attention à son apparition et à sa disparition, nous avons envie de continuer d'entendre sa mélodie. Si nous ne sommes pas assez vigilants, notre attention est vite centrée sur le son plutôt que sur la respiration ou sur un autre objet de méditation.

La première chose à faire pour surmonter l'obstacle du désir est de reconnaître qu'il est présent. Ainsi, quand le désir de voir un film nous distrait de notre objet, nous constatons: «J'ai ce désir en moi.» Ensuite, au lieu de le nourrir en imaginant le plaisir qu'il nous procurerait, nous utilisons l'Attention pour comprendre sa cause et la supprimer. Nous nous souvenons, par exemple, que le plaisir qui naît du contact sensoriel existe un instant et disparaît tout aussi vite, en nous laissant déçus. Nous pouvons aussi penser au manque d'intérêt de ce désir ou à son aspect nuisible. Par exemple: «Les cornets de glace me font du mal. Ils me donnent des boutons et me font grossir!» Ou peut-être: «Ce désir perturbe ma concentration et m'empêche de progresser. Je n'y pense plus!»

Quand le désir est parti, nous nous en rendons compte. Enfin, nous renforçons notre vigilance pour être sûrs qu'il ne revienne pas, du moins pendant le reste de la présente séance de méditation. Malheureusement, ces moyens ne sont que des solutions temporaires. Jusqu'à ce que nous ayons détruit les racines du désir par la concentration profonde, il revient encore et encore.

La malveillance

La malveillance inclut toutes les sortes d'aversion, depuis une légère irritation jusqu'à une haine violente. Comme nous l'avons dit, même une colère ordinaire nous fait nous sentir mal à l'aise et détruit notre capacité de concentration. On raconte l'histoire d'un moine qui passa des années en solitude à méditer dans une caverne. Quand il finit par en sortir et descendit au village, un passant le frôla par erreur et lui marcha sur le pied. Immédiatement, le moine en colère s'écria: «Ôtez-vous de mon chemin!» Naturellement, nous devons supposer que ce malheureux moine n'avait pas médité correctement en utilisant la pleine conscience et la concentration pour surmonter les obstacles et détruire leurs racines.

La méthode pour surmonter l'obstacle de la malveillance est la même que celle utilisée pour le désir. Quand l'irritation apparaît, nous essayons de la détecter immédiatement pour pouvoir la surmonter avant qu'elle ne grandisse. Les suggestions pratiques données au chapitre 7 constituent une bonne façon de commencer. Souvenez-vous que toutes les sortes de malveillance naissent du désir d'être physiquement séparé de quelque chose qui nous met mal à l'aise ou qui est douloureux. Souvenez-vous encore que la malveillance et ses

causes sont impermanentes. Rétrospectivement, nous sommes souvent gênés de nous être mis en colère pour bien peu de chose. Avec le temps, comme tout le reste, la colère s'efface.

Jusqu'à ce que cela soit fait, nous pratiquons la patience pour nous éviter d'avoir des réactions que nous pourrions regretter ensuite. La pratique profonde de la patience calme l'esprit et nous rend paisibles. Naturellement, patience ne veut pas dire que nous laissons quelqu'un nous insulter. Il s'agit plutôt de gagner du temps pour que nos émotions surchauffées se refroidissent et que nous puissions répondre avec bonté et d'une manière appropriée. Si la malveillance apparaît, alors que nous essayons de méditer, nous devons nous souvenir que la colère crée une impossibilité de penser clairement et qu'elle empêche notre progression sur le chemin.

Le moyen le plus puissant pour nous débarrasser de la colère est de cultiver un esprit d'amitié-bienveillance (metta). Quoi que quelqu'un fasse pour nous mettre en colère, nous pouvons toujours trouver une raison pour être compatissants. Peut-être la personne qui nous a offensés essayait-elle sincèrement de nous aider? ou était-elle physiquement malade ou émotionnellement perturbée? Metta adoucit le cœur et nous aide à plaindre quelqu'un qui agit maladroitement. Plutôt que de s'en prendre violemment à l'autre, nous pensons: «Comment puis-je l'aider?»

Quand de telles pensées nous ont aidés à surmonter la malveillance, nous nous rendons compte qu'elle est partie. Nous faisons usage de l'Attention et de diligence pour prévenir le retour de cet obstacle.

La paresse - somnolence et torpeur

Dans la vie quotidienne, la paresse physique apparaît pour de nombreuses raisons. Pour certains, il s'agit simplement d'une mauvaise habitude. Pour d'autres, c'est une façon d'échapper au mécontentement ou à la dépression. Lorsque nous avons mangé une nourriture trop riche, avons trop bu ou fait des exercices en mobilisant trop d'efforts, nous avons souvent envie de dormir. Quand cela se produit régulièrement, la paresse physique est un problème, parce que nous manquons de dynamisme ou d'énergie. Nous n'arrivons pas à terminer ce que nous avons à faire. Tout ce dont nous avons envie est de nous allonger et de faire un somme.

La paresse mentale, ou torpeur, est un obstacle encore plus grand à la concentration. L'esprit devient lent et confus, comme de l'eau couverte d'un tapis de mousse. Tout ce sur quoi nous essayons de le focaliser paraît flou et lointain. Nous ne pouvons pas lire, nous ne pouvons pas penser, nous ne pouvons pas parler clairement, et même la plus simple des questions nous rend perplexes. Nous n'avons pas idée de ce qui se passe autour de nous ni en nous. Cet état d'engourdissement est très proche de l'ignorance, qui est parfois appelée «l'étemel sommeil».

Quand nous méditons, la respiration, l'esprit et le corps sont si détendus qu'il est facile de glisser dans la somnolence ou la torpeur. Bien que l'envie

de dormir soit très douce et qu'elle soit bienvenue au bon moment, les joies de la concentration profonde ne naissent pas de la paresse. Nous ne devons pas confondre l'agréable ressenti de la relaxation physique ou mentale avec les réalisations des états supérieurs de méditation. La vision intérieure exige énergie, vigueur et précision.

Lorsque nous nous rendons compte que nous sommes sous l'influence de la paresse, nous y portons attention. Nous nous souvenons que la paresse physique et la paresse mentale entravent notre pleine conscience et nous employons les moyens nécessaires pour les surmonter. Par exemple, nous nous souvenons des récits concernant des méditants zélés tels qu'Anuruddha, qui parvinrent à la libération en pratiquant avec une détermination à toute épreuve et non en faisant un somme ! Comme Anuruddha le comprit et comme le Bouddha le confirma, «ce Dhamma est fait pour ceux qui sont énergiques, et non pour les paresseux».

Parler à notre paresse est également une aide. Par exemple, nous nous disons intérieurement: «Je suis né en tant qu'être humain. Une naissance humaine est rare. Le meilleur usage d'une vie humaine n'est pas de se complaire dans les plaisirs de l'indolence et de l'oisiveté. Mon esprit doit être clair pour que je puisse m'affranchir de la peur, de la tension et des soucis. Mon but final est d'être libéré de l'avidité, de la haine et de l'illusion. Un paresseux ne peut pas atteindre la paix et le bonheur véritables.» Dans un sutta, des paroles intérieures stimulantes comme celles-ci sont comparées à un vacher qui guide son troupeau avec un bâton. Chaque fois que l'une de ses vaches s'égare, il lui donne une tape et la fait rentrer dans le troupeau. Lorsque la paresse a disparu, nous nous rendons compte qu'elle est partie.

Voici quelques autres suggestions pour surmonter les paresse physique et mentale et être sûr qu'elles ne reviennent pas.

POINTS CLÉS POUR SURMONTER LA PARESSE

- Ouvrez les yeux et faites-les tourner dans leurs orbites pendant quelques secondes. Fermez les yeux et revenez à votre méditation de l'Attention.
- Visualisez une lumière vive, un ciel ensoleillé ou un champ de neige éblouissant. Focalisez votre esprit pendant quelques secondes sur cette image. Pendant ce temps, la somnolence se dissipe.
- Prenez une inspiration profonde et gardez l'air dans les poumons le plus longtemps possible. Ensuite, expirez lentement. Répétez cet exercice plusieurs fois, jusqu'à ce que votre corps se réchauffe et transpire.

Revenez alors à votre pratique de l'Attention.

- Levez-vous et pratiquez la méditation debout pendant quelques minutes, jusqu'à ce que l'envie de dormir disparaisse. Si elle ne s'en va pas, suivez les instructions données au chapitre 2 pour la méditation en marchant, jusqu'à ce que la somnolence disparaisse. Revenez ensuite à votre pratique assise.
- Lavez-vous le visage à l'eau froide. Ou bien, pincez vigoureusement le lobe de vos oreilles entre le pouce et l'index et ressentez bien le pincement.
- Souvenez-vous des qualités exceptionnelles du Bouddha et permettez à son exemple de vous inspirer.
- Si la somnolence et la torpeur se produisent fréquemment, changez l'heure de votre méditation. Certaines personnes sont le plus éveillées le matin de bonne heure. D'autres méditent mieux avant de se coucher. Expérimentez plusieurs horaires et trouvez celui qui est le meilleur pour vous.
- Réfléchissez aux autres changements favorables dans votre façon de vivre que vous pourriez adopter, Par exemple, ne pas prendre un repas avant de méditer. Si aucune de ces techniques ne donne un bon résultat, pratiquez l'amitié-bienveillance envers vous-même et faites un petit somme pendant quelques minutes.

L'agitation et les soucis

Cet obstacle est l'opposé de la somnolence et de la torpeur. Au lieu de fermer les rideaux et de s'endormir, l'esprit devient instable et hyperactif. Il ressemble à de l'eau ridée par le vent. Nous nous inquiétons au sujet des choses que nous n'avons pas faites ou que nous n'avons pas bien faites. Nous nous faisons du souci à propos de notre sécurité. Nous sommes tourmentés à

l'idée que quelque chose pourrait aller mal à la maison, au travail, avec la famille, avec notre santé ou avec l'économie. Nous sommes inquiets à cause de ce qui se passe dans la ville, dans le pays ou de l'autre côté de la terre. Lorsque ce genre d'esprit se met en route, nous pouvons toujours trouver une chose ou une autre pour nous tourmenter!

L'agitation physique peut également être un problème. Nous sommes emplis d'une anxiété nerveuse et il nous est impossible de rester assis sans bouger. Nous marchons de long en large, décrochons le téléphone et le reposons, ouvrons le réfrigérateur bien que nous n'ayons pas faim. Nous ne savons pas pourquoi nous sommes tellement agités, peut-être est-ce sans raison? Naturellement, dans cet état, il est hors de question de faire quoi que ce soit de concret et encore moins de nous asseoir pour méditer.

Comme avec les autres obstacles, la première chose à faire est simplement de prendre conscience que nous sommes agités ou inquiets. Nous reconnaissons que ces états rendent la concentration impossible et nous agissons alors pour les surmonter. Le meilleur remède est de méditer sur la respiration. Comme nous l'avons indiqué, notre respiration se calme naturellement lorsque nous nous focalisons sur elle. Lorsqu'elle se calme, l'esprit et le corps se calment aussi.

Nous utilisons aussi la technique dont nous avons parlé, qui consiste à compter les respirations. Inspirez et expirez puis comptez «un». Inspirez et expirez puis comptez «deux». Inspirez et expirez puis comptez «trois». Et ainsi de suite, jusqu'à dix. Ensuite, faites la même chose en comptant en sens inverse, depuis dix jusqu'à un. Répétez ensuite ce cycle, en comptant cette fois-ci de un à neuf, et en sens inverse jusqu'à un. La troisième fois, comptez en montant jusqu'à huit, puis redescendez jusqu'à un, et ainsi de suite. Comptez ainsi, jusqu'à ce que l'esprit et le corps se calment.

Pour éviter que l'agitation et la torpeur ne reviennent, cultivez un sentiment de confiance envers le Bouddha et ses enseignements, le chemin que tant de gens comme nous ont suivi, pour surmonter les obstacles et se libérer de la souffrance.

Le doute

Avoir des doutes est naturel. Le doute intelligent - c'est-à-dire utiliser notre propre expérience et notre meilleur jugement pour être sûrs que nous sommes sur le bon chemin - est, en fait, une aide pour progresser sur la voie spirituelle. Mais, lorsque les doutes s'emparent de l'esprit et nous empêchent de méditer, ils sont un obstacle. Par exemple, il arrive parfois que nous nous asseyions pour méditer et que nous commencions immédiatement par nous demander pourquoi nous le faisons. Nous ne sommes pas sûrs que la méthode que nous suivons produise de bons résultats ni qu'elle nous convienne. Nous nous demandons si nous avons compris les instructions de notre enseignant ou même si nous sommes capables de méditer. Une fois que le doute apparaît, il grandit encore et encore. Nous nous demandons si l'éveil existe et si toute la

voie de la méditation a un sens quelconque.

Une fois de plus, rendez-vous compte en premier lieu que le doute est apparu. Observez-le simplement jusqu'à ce qu'il s'en aille. S'il ne part pas, nous utilisons des moyens plus puissants. Réfléchissez attentivement aux qualités du Bouddha et à son enseignement du Dhamma. Souvenez-vous d'autres personnes qui ont suivi ces enseignements et sont devenues de véritables modèles. Souvenez-vous de succès passés tels que des séances de méditation paisibles et bien centrées sur leurs objets ; des fois où des obstacles tels que la somnolence ou l'agitation ont été surmontés. Ou encore, rappelez-vous les changements positifs qui se sont produits en vous, à cause de votre pratique. Parlez au doute. Soyez ferme, mais non agressif. Par exemple, dites: «La vie est courte. Je ne peux pas permettre aux doutes de m'empêcher de progresser vers mes objectifs spirituels. » Quand le doute disparaît, rendez-vous compte qu'il est parti. Demeurez vigilants pour l'empêcher de revenir.

Ce que nous avons accompli

Lorsque nous surmontons les obstacles, même temporairement, c'est une grande victoire. Nous avons ouvert la voie, et des qualités positives telles que la confiance, l'effort, l'Attention, la concentration et la sagesse peuvent commencer à grandir. Dans un Sutta, le Bouddha décrit comment cette victoire est ressentie :

« Supposez qu'un homme riche avec de nombreux biens voyage sur une piste déserte où la nourriture est rare et les dangers nombreux. Au bout d'un certain temps, après avoir traversé le désert et être arrivé à un village où les dangers n'existent plus, il réfléchirait à ce qu'il a accompli et en serait heureux. Alors, il ressentirait de la joie.

« De même, quand un bhikkhu réalise que les cinq obstacles l'ont quitté, il considère cela comme une remise de dettes, comme une bonne santé, la fin d'un emprisonnement, la libération de l'esclavage, un lieu sûr. La joie apparaît. Quand il est réjoui, le ravissement apparaît. Quand son esprit est ravi, son corps devient tranquille. Le corps tranquille, il fait l'expérience du bonheur. Étant heureux, son esprit parvient à la concentration. »

L'attachement et les entraves

À ce moment-là, le Vénérable Sariputta et le Vénérable Mahakotthita résidaient dans le Parc aux cerfs, près de Vanarasi. En fin d'après-midi, Mahakotthita quitta la solitude de son kouti et alla voir Sariputta. Après avoir échangé de courtoises salutations, Mahakotthita dit;

« Ami Sariputta, dites-moi, l'œil est-il l'entrave des objets visibles, ou bien les objets visibles sont-ils l'entrave de l'œil? Et en est-il de même pour l'oreille et les sons, le nez et les odeurs, la langue et les goûts, le corps et les objets tangibles et l'esprit et les objets mentaux ? »

« Ami Kotthita, répondit Sariputta, l'œil n'est pas l'entrave des objets visibles, ni les objets visibles l'entrave de l'œil. Ce sont, en fait, le désir et le besoin qui naissent du contact entre eux qui sont l'entrave. » Ensuite, Sariputta donna l'exemple suivant :

« Supposez, ami, qu'un bœuf noir et un blanc soient attelés ensemble au moyen d'un seul harnais. Si un homme disait : "Le bœuf noir est l'entrave du bœuf blanc, et le bœuf blanc est l'entrave du noir", serait-ce juste ?

« Non, ami, continua Sariputta. Le bœuf noir n'est pas l'entrave du bœuf blanc, ni le blanc l'entrave du noir. C'est plutôt le harnais unique auquel ils sont tous deux attelés, qui est l'entrave.

« De même, ami, l'œil n'est pas l'entrave des objets visibles... ni les objets mentaux ne sont

l'entrave de l'esprit. Ce sont plutôt le désir et le besoin qui naissent du contact entre eux, qui sont l'entrave...

« En suivant ce raisonnement, ami, conclut Sariputta, on peut comprendre pourquoi le Bienheureux proclama cette sainte vie pour la destruction complète de la souffrance. »

« Comment donc ? » demanda Mahakoththa.

« De cette façon, répondit Sariputta. Le Bienheureux a des yeux. Il voit les formes avec les yeux. Pourtant, il n'y a ni désir ni besoin. Ainsi en est-il, également, pour l'oreille, le nez, la langue, le corps et l'esprit.

Comme l'esprit du Bienheureux est parfaitement libéré, la destruction de la souffrance est complète. »

Comme nous l'avons vu, les obstacles ressemblent aux mauvaises herbes dans un jardin. Pour faire pousser des plantes saines, nous devons d'abord éliminer ces obstacles évidents. Les racines des obstacles sont les entraves. Comme tous ceux qui ont entretenu un jardin le savent, les racines d'une mauvaise herbe sont souvent beaucoup plus importantes que la partie de la plante qui se trouve au-dessus du sol. Ces racines - les tendances sous-jacentes dans l'esprit - naissent directement du contact de nos sens avec les objets sensoriels et de la conscience.

Comme nous l'avons mentionné, il y a deux types de contact, extérieur et intérieur. Une dispute avec un ami est un exemple de contact extérieur. Aussitôt qu'elle commence, nous pensons: «*Je* suis en colère. Vous m'avez dit ceci ou cela. Vous avez fait ceci ou cela avec quelque chose qui m'appartient.» Appelons cette tendance sous-jacente: «Je, Moi, Mien». Elle a créé la confusion dans notre esprit pendant de nombreuses vies. «Je, Moi, Mien» peut également apparaître à partir d'un contact intérieur avec des objets mentaux tels que le souvenir d'une action blessante que cet ami a effectuée dans le passé, voire de l'imagination de ce qu'il pourrait faire à l'avenir.

Parfois, nous avons l'impression que ce «Je, Moi, Mien» existe dans les cinq agrégats du corps, des ressentis, des perceptions, de la pensée et de la conscience. À d'autres moments, «Je, Moi, Mien» paraît être le contenant des cinq agrégats. Ou bien, nous pouvons penser que «Je, Moi, Mien» et les agrégats sont identiques. Cette entrave - la croyance en un soi permanent - nous maintient dans le piège du cycle de la mort et de la renaissance. Elle nous cause d'immenses souffrances. Ce n'est que lorsque cette entrave et neuf autres sont déracinées par cette vision intérieure particulière, connue dans le Dhamma sous le nom de «sagesse», que nous pouvons savoir, sans doute ni hésitation, que les cinq agrégats sont impermanents, insatisfaisants et sans soi. Comme Sariputta l'expliqua à Mahakoththa, l'esprit étant parfaitement libéré par la sagesse, nous parvenons à la destruction complète de la souffrance.

Les cinq agrégats d'attachement

Dans notre état ordinaire, nous ne connaissons que les cinq agrégats. Mangeons, prenons une douche, parlons à quelqu'un, écoutons quelque chose, lisons un livre, et les cinq agrégats sont activés. Lorsque nous nous souvenons du passé ou imaginons l'avenir, nous pensons aux cinq agrégats. Dans le

présent, nous ne sommes assis, debout, nous ne marchons, parlons, mangeons, buvons et dormons qu'avec les cinq agrégats.

Alors, quel est l'agrégat qui apparaît en premier? C'est difficile à dire, car ils sont extrêmement liés. Nous buvons un verre de jus d'orange. Il contient de l'acide citrique, de la pulpe d'agrumes, de la vitamine C, une saveur douce-amère, une couleur orange et de l'eau. Parmi ces composants, lequel buvons-nous en premier? La réponse est évidente: nous les buvons tous en même temps.

Néanmoins, lorsque nous observons attentivement nos actions, nous remarquons que l'intention de faire quelque chose apparaît, en réalité, en premier. L'intention appartient à l'agrégat de la pensée. Mais aucun agrégat ne fonctionne seul. À l'instant où nous tendons le bras pour prendre le verre, les cinq agrégats sont activés: les neurones dans les cellules cérébrales, les muscles et les tendons, les ressentis, les perceptions, l'énergie mentale, le contact avec l'objet, et la conscience. Si nous arrêtons la main pour qu'elle ne saisisse pas le verre, les agrégats liés à l'intention de boire le jus s'arrêtent aussi.

Comme le mot «agrégat» nous le rappelle, chacun des cinq agrégats est lui-même composé de nombreuses parties. La forme comporte de nombreux millions de particules physiques, elles-mêmes composées de particules subatomiques. La sensibilité est un ensemble comportant cent huit sortes de ressentis. Ceux-ci naissent du contact avec l'œil, l'oreille, le nez, la langue, le corps et l'esprit. Un ressenti peut être agréable, désagréable ou neutre. Il peut apparaître en raison d'une expérience de contact antérieure, présente ou imaginaire dans le futur. Il peut être physique ou mental. Il peut être grossier ou subtil. De la même façon, la perception, la pensée et la conscience naissent à partir de divers types de contact et elles ont d'innombrables subdivisions minuscules.

Alors, pourquoi est-ce important? Ordinairement, nous oublions que les agrégats sont composés de parties et que ces parties changent constamment. De plus, nous confondons habituellement les agrégats avec l'entrave que nous appelons «Je, Moi, Mien». Étant donné que le corps est *mien*, nous nous y attachons. Nous faisons de même avec les ressentis, les perceptions, les pensées et les consciences. Alors, ils deviennent les «agrégats d'attachement». Quand ils changent, comme ils le font inévitablement, nous souffrons. Alors ils sont aussi les «agrégats de souffrance».

En eux-mêmes, les agrégats sont neutres. Ils ne deviennent les agrégats de souffrance que quand *Je* les perçois avec *mes* sens et en fais *mes* objets. La différence réside dans notre état d'esprit. Si nous ne nous attachons pas, le Bouddha nous le dit, encore et encore, nous ne souffrons pas. Alors, ils ne sont que les cinq agrégats - venant à l'existence, existant et disparaissant. En un sens, nous pouvons dire que tous les enseignements du Bouddha ont pour but d'expliquer les cinq agrégats et comment nous en libérer!

Les entraves

Les entraves sont la source de notre confusion. Elles sont des habitudes profondément enracinées dans l'esprit non éclairé. Elles sont déclenchées par le contact entre les six sens et les six objets des sens: l'œil et les objets visibles, l'oreille et les sons, le nez et les odeurs, la langue et les goûts, le corps et les objets tangibles, l'esprit et les objets mentaux. Lorsque nous travaillons sur les entraves, nous devons garder présent à l'esprit l'exemple du bœuf noir et du bœuf blanc. L'entrave n'est pas l'œil ni les formes visibles perçues par l'œil. Elle apparaît en raison du contact des deux avec la conscience.

Lorsque les sens entrent en contact avec des objets extérieurs - une femme marchant dans la rue, une tasse de thé, une fleur jaune - ou avec un objet intérieur - un souvenir, une pensée, une idée, une image -, des ressentis agréables, désagréables ou neutres apparaissent dans l'esprit, comme le font des pensées telles que des noms, des idées, des souvenirs, des fantasmes et bien d'autres conceptions. En raison du désir et de l'ignorance, qui sont également des entraves, de puissantes habitudes négatives restant dormantes dans l'esprit viennent au premier plan de la conscience. Un sutta explique ainsi ce processus :

« En dépendance de l'œil et des formes, la conscience visuelle apparaît. La rencontre des trois est le contact. Avec le contact comme condition, il y a le senti. Ce que l'on ressent est ce qu'on perçoit. À ce qu'on perçoit, on pense. Sur ce à quoi on pense, l'esprit prolifère. Avec ce qu'on a mentalement fantasmé, des perceptions et des notions nées de la prolifération mentale assaillent un homme au moyen des formes passées, présentes et futures que l'œil peut connaître, »

Cet enchaînement nous fait comprendre l'origine de la foule de souffrances qui constituent une vie humaine. Selon les ressentis, le désir apparaît - soit de faire durer ceux qui sont agréables, soit de mettre fin à ceux qui sont désagréables. Sur cette base, l'attachement apparaît. Sur la base de l'attachement, le devenir apparaît. Selon la destinée, la naissance a lieu. Et, après la naissance, la croissance, le vieillissement, la mort, le chagrin, les lamentations, la souffrance, l'affliction et le désespoir!

La bonne nouvelle est que les entraves ne sont pas toujours présentes. Il y a dans la vie quotidienne de nombreux moments où aucune entrave n'a été déclenchée. Lorsque les entraves sont absentes, nous en sommes heureux. Lorsque l'une d'entre elles apparaît, nous y sommes attentifs et prenons des mesures pour la surmonter. Quand elle a été surmontée, nous utilisons l'Attention pour protéger l'esprit des entraves qui pourraient apparaître à l'avenir.

Voici les dix entraves. Certaines de ces tendances mentales nocives apparaissent aussi en tant qu'obstacles, bien qu'il y ait des différences subtiles, qui seront indiquées à mesure que nous avancerons. En général, les entraves sont enracinées plus profondément dans l'esprit et elles sont moins évidentes que les obstacles. Par suite, elles requièrent un plus grand effort et des niveaux de conscience et de concentration plus profonds pour les

déraciner.

La croyance en un soi permanent

Précédemment, nous avons appelé cette entrave «Je, Moi, Mien». En général, elle apparaît sous la forme de la croyance que nous avons un soi (ou âme) permanent, qui est né en cette vie en venant d'une vie précédente et qui persistera dans la suivante, quelle qu'elle soit. Cette croyance se manifeste aussi sous la forme de l'impression que la personne qui a dit ou fait quelque chose hier, l'année dernière ou à la maternelle est la même que celle qui lit ce livre à présent. La pleine conscience affaiblit cette entrave. Quand nous faisons l'expérience, même en quelques minutes, du nombre de fois où notre respiration, notre corps, notre posture, nos ressentis, nos pensées et nos perceptions changent, nous commençons à voir qu'une chose telle qu'un *Je* permanent n'existe pas, mais uniquement un ensemble d'agréats toujours en changement.

Le doute sceptique

En tant qu'obstacle, le doute se focalise sur notre pratique de la pleine conscience. Nous avons des doutes sur notre façon de pratiquer ou sur le fait qu'elle nous mènera à un bon résultat. En tant qu'entrave, le doute fait toujours référence au soi. Nous ne sommes pas sûrs que le Bouddha ait raison quant à l'absence d'un soi (ou âme) permanent. Nous avons des doutes que le principe du kamma. Nous nous demandons d'où le soi est venu, comment il existe dans le présent et ce qu'il en adviendra après la mort. Un doute sain est une bonne chose, car il nous incite à utiliser notre intelligence et notre expérience pour réfléchir à des questions importantes. Mais, quand le doute nous paralyse et nous rend perplexes, il est malfaisant et doit être abandonné.

L'attachement aux rituels

À l'époque du Bouddha, certains ascètes avaient pour pratique de se tenir debout sur une seule jambe, jusqu'à ce qu'ils tombent à terre. D'autres marchaient nus ou le corps couvert de cendres. Ils pratiquaient ainsi, car ils croyaient que de telles observances rituelles les mèneraient d'une manière ou d'une autre à la libération. S'attacher à de telles croyances est une entrave. Si des rituels tels qu'offrir de l'encens ou des fleurs à une image du Bouddha deviennent notre pratique principale ou unique, et si tout le monde en fait autant, l'enseignement de la pleine conscience finira par disparaître et seuls les rituels resteront.

L'avidité sensorielle

En tant qu'obstacle, le désir envers les plaisirs des sens peut être temporairement supprimé au moyen de la concentration profonde en méditation. Mais, lorsque notre méditation cesse, le désir revient. La raison en est que l'attachement aux plaisirs sensoriels est également une entrave qui

reste latente dans l'esprit. En tant qu'entrave, l'avidité sensorielle nous enferme dans le cycle des vies de souffrance. Une définition du mot «dhamma» est «tout ce dont notre esprit peut se souvenir, tout ce qu'il peut imaginer, penser, créer ou produire au moyen de processus mentaux». S'il se trouve que ces phénomènes sont agréables, nous les aimons et souhaitons les répéter, maintenant et à l'avenir. Nous chérissons tellement les ressentis agréables qui en proviennent que nous sommes même avides de renaître pour pouvoir en jouir encore !

La haine

L'opposé du plaisir sensoriel est l'aversion. Si nous ne pouvons pas éprouver un certain plaisir, ou si quelque chose s'oppose à nos souhaits, l'aversion apparaît en nous. Pour cette raison, les personnes dotées de sagesse réalisent que l'amour et la haine sont les deux faces d'une même pièce. Tout comme l'avidité sensorielle, la haine ou la malveillance peuvent apparaître en tant qu'obstacles pendant la méditation de la concentration. Quand nous les observons et réfléchissons correctement, elles s'estompent temporairement. Néanmoins, comme pour le désir, la racine de la haine demeure dans l'esprit en tant qu'entrave, réapparaissant encore et encore.

Le désir d'une existence matérielle subtile

L'envie d'une existence matérielle subtile apparaît surtout pendant la concentration profonde en méditation. Comme nous éprouvons une paix profonde, nous pouvons désirer demeurer dans cet état, même après la mort. Nous croyons, d'une manière erronée, que renaître dans un monde sans ressentis, sans perceptions, sans pensées ni conscience nous garantit un bonheur permanent. Cependant, même les êtres nés dans une existence matérielle subtile ne sont pas exemptés de la souffrance de la mort.

Le désir d'une existence immatérielle

De même, nous pouvons croire d'une manière erronée que nous pouvons parvenir au bonheur permanent dans un monde où seul l'esprit existe. Malheureusement, même une existence immatérielle subtile prend fin après des milliers d'âges.

La vanité

Cette entrave apparaît sous l'aspect d'un ressenti subtil: «Je suis ceci.» Nous sommes fiers de nos réalisations. Nous sommes fiers de notre santé, de notre jeunesse apparente, de notre longue vie, de notre richesse, de notre famille, de nos amis, de notre pays, de notre prestige, de notre beauté, de notre pouvoir, de notre habileté ou de notre force. Parfois, les gens sont même fiers de leurs réalisations spirituelles. Tant que la fierté habite nos pensées, même d'une manière très subtile, nous ne pourrons jamais atteindre le plein éveil.

L'agitation

En tant qu'obstacle, l'agitation apparaît à cause d'un travail non achevé ou de choses que nous n'avons pas faites ou mal faites. Nous pouvons la surmonter temporairement par la concentration profonde. En tant qu'entrave, l'agitation apparaît d'une manière très subtile, lorsque nous approchons de l'illumination. Nous sommes tellement las de tout que nous souhaitons laisser le cycle des existences derrière nous. Nous sommes agités, parce que nous souhaitons atteindre l'illumination aussi vite que possible.

L'ignorance

L'ignorance est l'absence de connaissance de l'enseignement du Bouddha, en particulier des Quatre Nobles Vérités. En essence : ne pas reconnaître la souffrance, sa cause et sa fin, et le chemin menant à cette fin.

Les dix perceptions

Traverser la confusion créée par les entraves requiert un travail ardu. Dans les suttas, le Bouddha appelle le processus «déraciner toutes les conceptions». Avec la pleine conscience et la méditation, nous nous entraînons à considérer les perceptions sensorielles ainsi que les ressentis et les pensées qui en émanent avec un certain détachement.

Le détachement de notre façon ordinaire de percevoir se fait par étapes. Nous ne pouvons pas espérer y parvenir en une seule fois. La clé est l'impermanence. En utilisant notre propre expérience, nous développons la conscience que tout est toujours en changement - les six sens, les six objets des six sens, les contacts, les consciences sensorielles, ainsi que les ressentis et les pensées qui en résultent. En utilisant la pleine conscience, nous remplaçons notre façon erronée ordinaire de regarder le monde par dix perceptions très spécifiques.

POINTS CLÉS POUR LA PLEINE CONSCIENCE DES DIX PERCEPTIONS

- la *perception* de l'*impermanence*. Vous devenez conscient de l'impermanence en en faisant l'expérience. Vous vous demandez: «Depuis combien de temps suis-je en train de lire ce livre? Quels sont les changements que je perçois pendant cette durée? Mes yeux sont-ils fatigués? Mon corps est-il mal à l'aise? Ai-je changé de posture? Ai-je faim ou soif? Ma concentration est-elle la même qu'avant? Les idées exposées dans ce livre ont-elles modifié mon

esprit?» Toutes ces perceptions et bien d'autres sont des perceptions de l'impermanence. Les livres ne vous apprennent pas l'impermanence, pas plus que les enseignants, ni même le Bouddha. Vous devez simplement faire attention aux changements dans votre propre corps et dans votre propre esprit.

- La *perception de l'absence de soi*. Percevoir l'impermanence de vos propres agrégats vous convainc que rien en vous ne dure. Cette perception n'est pas une simple imagination. Elle est votre expérience authentique. Elle vous aide à vous accepter tel que vous êtes - changeant constamment en fonction de causes et de conditions. Vous vous souvenez : «Ce que je ressentais ce matin est disparu maintenant. Ce que je ressens maintenant ne sera plus là demain. Rien dans la vie ne me donne une identité personnelle permanente.» Percevoir cette vérité vous donne une stabilité émotionnelle.

- La *perception des impuretés*. Quand vous méditez sur les parties du corps, certaines d'entre elles sont très repoussantes - la bile, les mucosités, le pus... Vous ne méditez pas sur ces parties impures pour haïr votre corps ou tout autre corps. Vous voulez, plus exactement, parvenir à une perception réaliste du corps. Votre but est le développement de la claire compréhension et la perception équilibrée de l'équanimité. Ainsi, vous méditez sur le corps jusqu'à ce que vous perceviez clairement ses différentes parties. Ensuite, vous apportez cette même clarté dans votre perception des ressentis, des pensées, des perceptions et des consciences.

- *La perception du danger.* Comme tous les êtres humains, vous aimez le plaisir, et le plaisir conduit à des situations dangereuses. Divorce, querelles, cupidité, jalousie, peur, anxiété, soucis, dépression - tout peut arriver en raison de votre attachement au plaisir. S'en abstenir ne vous affranchit pas du danger, mais calmer les sens peut le réduire quelque peu. La perception du danger ne signifie pas que vous ayez peur de vous lever le matin. Cela veut simplement dire que vous êtes vigilant. Quand quelque chose arrive, vous n'êtes pas terrassé. Vous poursuivez vos activités quotidiennes en conscience.

- *la perception du renoncement.* Renoncer, c'est abandonner et se défaire de tout ce qui est malsain et malhabile. Vous pensez: «Je me refuse à tolérer la pensée du désir sensoriel. Je ne peux pas supporter le ressenti de la haine. J'abandonne tout ce qui me fait du mal ou en fait à quelqu'un d'autre. » La perception du renoncement requiert l'effort. Il ne suffit pas de simplement percevoir ce qui arrive. Vous devez être proactif et couper tous les bourgeons des pensées ou des ressentis erronés, avant qu'ils aient la possibilité de donner des fruits.

- *La perception de l'équanimité.* L'attachement aux choses impermanentes crée la souffrance. L'opposé de l'attachement est l'équanimité. Conscient que tout ce qui apparaît en raison de causes et de conditions est impermanent, insatisfaisant et sans soi, vous devenez équanime envers toutes choses. Vous abandonnez toutes les conceptions. La perception de l'équanimité apparaît dans un état de félicité calme. Étant

équanime, vous gagnez la vision intérieure de la réalité. Elle vous libère de la souffrance.

- *La perception de la cessation.* Cessation veut dire «prendre fin». Quand les obstacles tels que le désir, la haine et l'ignorance prennent fin en raison de la concentration profonde en méditation, vous êtes temporairement libéré de la souffrance. En méditant dans cet état, vous comprenez: «Ceci est calme. C'est excellent. J'ai renoncé à l'avidité de toute forme de renaissance. Toutes les conceptions ont été éteintes.» Cette pensée de calmer toutes les conceptions apporte en elle-même un état de paix et de félicité, comparable à la paix et à la félicité du nibbana. Vous percevez cet état de cessation dans le calme et la tranquillité.

- *La perception de l'absence de joie dans le monde entier.* D'ordinaire, vous faites tout ce qui est possible pour ressentir de la joie dans le monde. L'absence de joie paraît affreuse et déraisonnable. Mais, enfin, par la méditation profonde, vous voyez l'impureté de tous les agrégats, le danger des plaisirs sensoriels, et la paix et la tranquillité de l'équanimité, Libéré des obstacles, vous devenez réceptif, la joie vous habite, vous êtes confiant et prêt. Vous réalisez : «Tout ce qui est soumis à l'apparition est soumis à la cessation,» Dépassant le doute, vous rejetez la perplexité et vous parvenez à la perception courageuse de l'absence de joie dans le monde entier.

- *La perception de l'impermanence de toutes les pensées et conceptions.* Quand vous voyez que toutes les pensées et toutes les conceptions sont

impermanentes, insatisfaisantes et sans soi, vous n'en voulez plus. Vous voyez que la renaissance dans quelque forme que ce soit, où que ce soit, entraîne la souffrance. Vous êtes las de tout cela. Votre esprit est focalisé sur la libération totale.

- *La perception de l'inspiration et de l'expiration.* Quand vous respirez consciemment, vous voyez l'apparition, l'existence et la disparition de la forme, ou «corps», de la respiration, immédiatement, dans l'instant où le phénomène se produit. De la même façon, pendant que vous inspirez et expirez, vous percevez que le ressenti, la perception, la pensée et la conscience apparaissent, existent et disparaissent. Quand l'esprit est pleinement engagé dans cette «observation participative», il n'y a pas de place en lui pour s'attacher aux agrégats.

Par la pleine conscience de ces perceptions, nous finissons par nous rendre compte que l'œil, la femme qui marche dans la rue, la conscience visuelle qui apparaît en raison du contact, le ressenti de désir ou de haine, ainsi que les autres conceptions qui apparaissent dans l'esprit en raison de cette perception, viennent à l'existence à cause d'une conjonction de causes et de conditions. Elles existent pendant un moment, puis disparaissent. Quand nous voyons les choses telles qu'elles sont réellement, l'avidité diminue et nous trouvons la paix. Comme le Sutta le dit:

« Quand on demeure sans brûler de désir, sans entrave, sans infatuation, contemplant le danger, alors les cinq agrégats d'attachement sont à l'avenir affaiblis, en ce qui nous concerne. Notre soif,, est abandonnée. Nos tourments physiques et mentaux sont abandonnés. Nos fièvres corporelles et mentales sont abandonnées et nous avons l'expérience du plaisir physique et mental. »

Les facteurs d'éveil

Une fois, alors que le Bouddha résidait à Rajagaha, le Vénérable Mahakassapa, qui vivait dans la grotte de Pippali, tomba gravement malade. Dans la soirée, le Bouddha sortit de sa solitude pour lui rendre visite. Après s'être assis, le Bouddha dit :

«Comment vous sentez-vous, Kassapa? Comment supportez-vous votre maladie ? Vos douleurs diminuent-elles ? »

Mahakassapa répondit :

«Vénérable, je ne supporte pas bien ma maladie. Ma douleur est très grande et elle ne montre aucun signe d'apaisement.»

Alors, le Bouddha dit :

« Kassapa, j'ai enseigné sept facteurs d'éveil. Quand ces facteurs sont cultivés et soigneusement développés, ils conduisent à la réalisation et à la sagesse parfaite — en d'autres termes, au nibbana. »

« Quels sont ces sept facteurs ? poursuivit le Bouddha. La pleine conscience, l'investigation des phénomènes, l'énergie, la joie, la tranquillité, la concentration et l'équanimité. »

En entendant ces mots, Kassapa se réjouit :

« O Bienheureux, ces sept facteurs sont réellement des facteurs d'illumination. Je me réjouis des paroles du Bienheureux. »

À cet instant, Mahakassapa se leva et sa maladie s'évanouit.

Les sept facteurs d'éveil sont les qualités dont nous avons besoin pour atteindre le but de notre pratique. À mesure que notre méditation s'approfondit et que les entraves se calment, ces sept qualités positives apparaissent en nous. Avec la pleine conscience comme joyau de la couronne, les sept facteurs nous aident à surmonter les forces de l'illusion qui perturbent notre concentration et retardent notre progrès sur le chemin de la libération. Les suttas se font l'écho d'un certain nombre d'histoires, telle celle de Mahakassapa, dans lesquelles le simple fait d'entendre quelqu'un prononcer les noms des sept facteurs soulage la douleur, la maladie et l'adversité. Une fois, alors que le Bouddha lui-même était malade, le Vénérable Mahacunda récitait les noms des sept facteurs et la grave maladie du Bouddha disparut,

Il est facile de se souvenir de la liste des facteurs d'éveil et certaines personnes la mémorisent. Mais il ne suffit pas de savoir simplement quels sont les facteurs. Nous devons comprendre leur signification et utiliser notre pleine conscience pour voir quand chacun est présent, comment ils apparaissent, comment les développer et les maintenir. En pali, les sept facteurs sont connus sous le nom *bojjhan-gas*. Le mot vient de *bodhi*, qui signifie « illumination », et de *anga*, « membre ». Les sept facteurs que nous évoquons dans ce chapitre sont les membres - les bras et les jambes de l'illumination. Sans eux, nous ne pouvons pas marcher sur le chemin de la libération de la souffrance. Ils apparaissent dans le même ordre pour chacun de nous. En réalité, chacun est la marque d'un stade dans notre progression sur le chemin. Il est impossible d'en sauter un seul, car chaque facteur se développe naturellement à partir du précédent. Maintenant, examinons chacun d'entre eux de plus près.

La pleine conscience

Tout ce qui a été exposé jusqu'à présent fait partie de la pleine conscience. Tous les progrès sur le chemin commencent par cette faculté. Comme l'a dit le Bouddha, « la pleine conscience est le chef de tous les dhammas ». Mais, pour que notre Attention devienne un facteur menant à l'éveil, elle doit être forte, focalisée et précise. Voici comment le Bouddha décrit cette forme spéciale d'attention.

« Bhikkhus, quelle que soit la circonstance où un bhikkhu, ayant rejeté la convoitise et les chagrins envers le monde, demeure dans la contemplation du corps en tant que corps, zélé, pleinement présent et attentif, en cette circonstance une pleine conscience sans faille est établie en lui. En toutes les circonstances où une pleine conscience sans faille est établie en un bhikkhu — le facteur d'éveil de la pleine conscience est actif en lui, et il le développe. Par ce

développement, en ce bhikkhu, il parvient à maturité. »

Que pouvons-nous apprendre de ces paroles ? Premièrement, pour devenir un facteur d'éveil, notre pleine conscience doit avoir un objet clair de focalisation, tel que le corps en tant que corps. Nous pouvons également nous focaliser sur les ressentis, les pensées ou les phénomènes.

Ces quatre objets, naturellement, sont les Quatre Fondements de la pleine conscience que nous avons étudiés.

Ensuite, nous devons être zélés et vigilants. Cela veut dire que nous méditons en faisant l'effort nécessaire et avec enthousiasme. Troisièmement, nous devons écarter la convoitise et le chagrin provenant du monde. En d'autres termes, cela signifie que nous ne permettons pas aux ressentis et aux pensées ordinaires du quotidien de venir perturber notre méditation. À vrai dire, nous devrions abandonner définitivement la convoitise et les soucis liés au monde, et pas seulement lorsque nous sommes assis sur le coussin !

Enfin, notre pleine conscience doit être sans faille. Cela veut dire que nous devons la pratiquer constamment, et pas uniquement lorsque nous méditons. En réalité, nous devons la pratiquer pendant toutes nos activités, que nous marchions, mangions, buvions ou attendions l'autobus, car toutes nos activités, même ordinaires, sont saines et bénéfiques lorsqu'elles sont vécues avec la pleine conscience. Si nous n'y pensons qu'occasionnellement ou ne la pratiquons que pendant nos séances de méditation, il nous faudra très longtemps pour atteindre le niveau nécessaire à la libération des entraves. La pleine conscience ne devient un facteur d'éveil que lorsque nous nous consacrons pleinement à être présents pendant chaque moment de veille.

Comme nous l'avons expliqué, la pleine conscience requiert un type de connaissance particulier. À chaque instant, nous sommes conscients de la nature changeante de tout ce qui nous arrive. Nous nous rendons compte que rien de cela ne peut nous rendre heureux en permanence. Et cela est de toute première importance : nous comprenons qu'il n'y a pas de soi permanent, ou âme, qui ait l'expérience de quoi que ce soit.

Quand la pleine conscience est devenue notre attitude constante, nous découvrons que nous avons pratiqué les sept facteurs d'éveil depuis le début. Lorsque nous méditons sur le corps en tant que corps, nous utilisons naturellement les facteurs d'investigation, d'effort, de joie, de tranquillité, de concentration et d'équanimité. Il en va de même lorsque nous méditons sur la pleine conscience des ressentis, des pensées et des phénomènes. Notre tâche, maintenant, est de rendre notre Attention encore plus stable et encore plus forte afin que la pleine conscience elle-même devienne le point de focalisation de notre méditation. Alors que nous poursuivons notre méditation de cette manière, la pleine conscience devient un facteur d'éveil et accélère notre progrès sur le chemin de la libération.

L'investigation

Les sages sont curieux. En utilisant la pleine conscience que nous avons

développée profondément, nous explorons les dhammas, ou phénomènes, dans notre propre esprit et dans notre propre corps. Nous tournons ainsi vers l'intérieur se produit naturellement lorsque le facteur de la pleine conscience est fort et clair. Nous nous focalisons sur les cinq agrégats. Notre Attention examine tout, notre forme, nos ressentis, nos perceptions, nos pensées et notre conscience. Nous voyons la naissance de la respiration, les postures, la claire compréhension, les parties du corps, les quatre éléments, les cent huit types de ressenti, les cinq obstacles, les six sens et les dix entraves qui apparaissent en fonction des sens et de leurs objets. Nous voyons leur nature impermanente qui les fait disparaître. Nous examinons tout avec une puissante Attention.

Comment effectuons-nous cette investigation? Le processus est le même pour nous que ce qu'il était à l'époque du Bouddha: nous écoutons le Dhamma, nous nous souvenons de ce que nous avons entendu, et ensuite nous examinons la signification du Dhamma que nous avons appris. Si quoi que ce soit n'est pas clair ou si des doutes apparaissent, nous posons des questions, nous réfléchissons, nous discutons. Nous focalisons notre pleine conscience sur tous les aspects de notre vie et de nos activités, quand nous sommes sur le coussin et en dehors.

Par exemple, quand une pensée apparaît, nous nous posons des questions pour voir si elle est bénéfique spirituellement. Nous nous demandons: «Cette pensée réduit-elle mon avidité et ma haine ou les renforce-t-elle? Diminue-t-elle ma confusion ou l'amplifie-t-elle? Me rend-elle paisible et apaise-t-elle les autres?» Si nous découvrons que la pensée accroît l'avidité, la haine et l'illusion, et qu'elle détruit la paix et le bonheur, nous nous demandons: «Que puis-je faire pour l'éliminer?» Si nous découvrons que la pensée est saine, nous nous demandons: «Que puis-je faire pour la prolonger? Est-ce que ma pleine conscience est suffisante? Sinon, comment puis-je l'améliorer?»

Nous utilisons la même méthode pour analyser les autres agrégats. Par exemple, nous questionnons nos ressentis en nous demandant: «Suis-je attaché aux ressentis agréables? Est-ce que je rejette ceux qui sont désagréables? Combien de fois ai-je été détourné de ma pleine conscience par le désir d'objets agréables ou par l'aversion pour ceux qui sont désagréables?»

Nous recherchons aussi jusqu'à quel point nous comprenons les concepts essentiels du Dhamma, tels que l'impermanence. Nous nous demandons: «Me vient-il à l'esprit que le corps m'appartient? Qu'est-ce qui me fait penser qu'il m'appartient? Est-ce que je vois que les parties du corps et les éléments changent constamment?» Peut-être découvrons-nous que notre compréhension de l'impermanence n'est pas très claire. Nous soupçonnons que cette confusion peut être la raison pour laquelle la pensée «Le corps m'appartient» revient avec persistance. En ce cas, nous prenons la résolution: «Je vais passer plus de temps à méditer sur l'impermanence du corps.»

Nous examinons aussi nos actions et nos attitudes quotidiennes. Nous posons la question: «Combien de fois me suis-je mis en colère quand quelqu'un a signalé mes erreurs? Combien de fois ai-je été content de

critiquer les autres ? Combien de fois ai-je pris plaisir à des commérages ou des querelles?» Si nous découvrons que nos actions et nos attitudes sont saines, nous examinons comment les conserver et les renforcer. Si nous trouvons qu'elles ont besoin d'être améliorées, nous envisageons ce qui doit être fait pour les changer.

Comme nous pouvons le voir à partir de ces exemples, il nous revient de nous assurer que nous comprenons les Quatre Fondements de la pleine conscience et de mettre cette compréhension en pratique dans notre méditation et dans notre vie. Personne ne peut faire ce travail difficile pour nous. Nous devons gérer notre propre corps, notre esprit et nos actions à chaque moment de notre vie éveillée. Personne ne peut marcher sur le chemin à notre place. Nous utilisons la pleine conscience et un questionnement intelligent pour vérifier si ce que nous faisons nous retarde ou nous aide à avancer vers notre but spirituel.

L'attitude que nous devons adopter est appelée «aller voir». Personne ne nous a invités à mener une investigation sur le Dhamma. Nous ne sommes pas obligés d'aller où que ce soit pour commencer cette analyse. Et il n'y a rien que nous puissions voir avec nos yeux. Plus exactement, c'est la vérité de ce dont nous faisons l'expérience à chaque moment qui invite notre attention. Cette vérité est appelée Dhamma. Elle nous invite en disant: «Si tu veux être libéré des problèmes, regarde-moi. » Comme nous le dit le Sutta :

« Le Dhamma est visible directement, immédiat, invitant à venir et à voir, pour que le sage en fasse personnellement l'expérience. »

L'énergie

À mesure que nous poursuivons notre investigation dans les cinq agrégats, nous nous intéressons de plus en plus à ce que nous faisons. Cet intérêt fait naître l'énergie nécessaire pour accomplir de plus grands efforts. L'enthousiasme nous stimule. Il s'accompagne de la détermination à ne jamais abandonner. Cette combinaison constitue le facteur «énergie» de l'illumination.

Un exemple simple illustre comment l'investigation éveille l'énergie. Lorsque nous observons, avec la pleine conscience et attention, tout ce dont nous faisons l'expérience paraît suivre une trajectoire semblable au mouvement d'une pierre lancée en l'air. La pierre s'élève autant que le permet la force que nous avons développée pour la lancer. Mais, pendant qu'elle s'élève, l'énergie d'élévation diminue et la pierre ralentit. Le mouvement d'élévation finit par s'arrêter. Enfin, le mouvement s'inverse et la pierre retombe sur le sol. Voyant cela, nous nous intéressons à ce qui se passe au niveau des instants de ressenti, de pensée, de perception et de conscience. Nous voulons vérifier s'ils suivent le même modèle. Cet intérêt crée la détermination d'être encore plus attentif, et le facteur d'énergie qui mène à l'éveil se développe en nous.

Lorsque l'Attention s'allie au facteur d'éveil de l'énergie, nous sommes

de plus en plus capables de faire des efforts habiles pour nous éviter d'être habités par l'avidité, la haine et la confusion. L'effort juste nous aide à faire la distinction entre les pensées et les ressentis que nous devons accueillir et ceux que nous devons éviter. Quand des impulsions nocives apparaissent, nous fermons la porte de nos sens pour les étouffer. Ensuite, nous faisons l'effort nécessaire pour les remplacer par des impulsions positives telles que la générosité, l'amitié-bienveillance et la sagesse. Notre énergie étant éveillée, nous ne sommes pas complaisants. Nous ne baissons pas la garde, ne serait-ce qu'un instant. Comme le sutta nous le dit:

« Réalisant que ce corps est aussi fragile qu'un pot en terre, en fortifiant cet esprit à l'image d'une cité bien défendue, chassez [l'illusion] avec l'épée de la sagesse. »

Jusqu'à ce que la bataille finale soit gagnée, nous faisons des efforts énergiques pour sauvegarder, sécuriser et maintenir ce que nous avons gagné. Mais notre énergie est calme et focalisée plutôt que débordante. L'Attention juste, l'investigation juste et l'effort juste travaillent ensemble, comme une équipe bien entraînée pour purifier l'esprit. Nous nous rendons compte que la vie est aussi brève qu'un éclair, mais qu'il y a encore une chance de nous libérer du cycle de la souffrance. Ainsi le Bodhisattva, le futur Bouddha, s'écriait avec une profonde détermination: « Que mon sang se tarisse, que ma chair se dessèche, que mon corps soit réduit à un squelette ; je ne renoncerai pas à ce qui peut humainement être atteint. »

La joie

Lorsque le facteur énergie de l'éveil est fort, la joie apparaît comme un facteur de la concentration profonde. Les stades de celle-ci, appelés *jhanas*, nous mènent « au-delà » de la pleine conscience ordinaire dont nous avons parlé, à une série d'états profondément tranquilles, harmonieux et puissants. Comme il a été dit précédemment, les *jhanas* sont décrits en détails dans mon livre *Initiation à la méditation profonde en pleine conscience*. À mesure que nous progressons à travers les stades successifs de *jhana*, les cinq obstacles sont mis en sommeil et les dix entraves neutralisées, rendant ainsi notre concentration encore plus forte. Quand l'obstacle de la malveillance est surmonté, notre méditation devient joyeuse. Cette émotion détend le corps et l'esprit et génère un ressenti de sérénité et de paix.

Alors que notre concentration continue de s'approfondir, nous faisons l'expérience de cinq ressentis de joie d'une intensité grandissante : la joie mineure, la joie momentanée, la pluie de joie, la joie d'élévation et la joie qui embrasse tout. La joie mineure fait se dresser les poils du corps. La joie momentanée ressemble à des éclairs successifs. La pluie de joie descend sur le corps et disparaît ensuite, comme des vagues qui déferlent sur la grève. La joie d'élévation est capable de soulever le corps - de le déplacer véritablement. Un sutta nous raconte l'histoire d'une jeune fille qui éveilla la joie d'élévation alors qu'elle contemplait la pensée d'un lieu saint. Portée par la joie, elle fut transportée par les airs jusqu'au lieu du sanctuaire, où elle

arrive avant ses parents qui s'y rendaient à pied. La joie qui embrasse tout se répand dans toutes les parties du corps.

Il est important de se souvenir que la joie dont nous avons l'expérience dans les premiers stades de jhana n'est pas la même que les ressentis agréables de la vie quotidienne. Et, même dans les états de jhana, la joie, qui est un des sept facteurs d'éveil, n'apparaît qu'à la suite du développement des trois facteurs qui la précèdent - la pleine conscience, l'investigation et l'énergie. La pleine conscience et l'investigation associées éclairent les zones sombres de l'esprit. L'énergie anime notre effort infatigable pour voir la réalité telle qu'elle est, en enlevant les autres obstacles à la réalisation de l'éveil.

À mesure que les obstacles décroissent, la joie spéciale, qui est un facteur d'éveil, apparaît dans l'esprit. Cette joie est plus durable que celle dont nous faisons l'expérience dans les premiers stades de jhana. Comme elle provient de la compréhension, la joie de l'illumination ne faiblit jamais ni ne s'efface. Quand nous parvenons à ce stade, nous sommes toujours heureux!

La tranquillité

Quand la joie de l'illumination est développée et rendue parfaite, le facteur tranquillité apparaît. La tranquillité est un état d'esprit dans lequel l'esprit et le corps sont calmes, détendus et paisibles. Il n'y a aucune partie de nous-mêmes qui ne soit stable, tranquille et sereine. Nous n'avons pas envie de bouger le corps. Nous n'avons pas soif, pas faim, nous ne ressentons ni fatigue, ni ennui, ni paresse. Tout est serein et parfait. Bien que nous n'ayons pas encore atteint le but final de notre pratique, pour le moment nous jouissons d'une paix et d'un bonheur profonds.

La concentration

Dans cet état de joie et de tranquillité, la concentration se renforce clairement et sa focalisation s'accroît. Dans les stades antérieurs de la méditation vipassana, notre concentration est instable. Des moments de concentration claire alternent avec d'autres, dans lesquels nous sommes conscients de notre dialogue intérieur ainsi que des sons, des odeurs et autres impressions sensorielles. Ces distractions s'effacent de plus en plus, passant à l'arrière-plan, et nous devenons capables de nous centrer exclusivement sur la respiration ou sur un autre objet, pendant des durées de plus en plus longues. Cette meilleure capacité de focalisation s'appelle la «concentration d'accès». Elle marque la frontière entre la méditation ordinaire et les états jhaniques de profonde concentration.

À mesure que nous progressons à travers les stades de jhana, la concentration devient un facteur d'illumination. En utilisant la concentration comme un puissant outil, nous centrons l'esprit tel un faisceau laser sur les cinq agrégats. Notre concentration pénètre jusqu'aux trois caractéristiques universelles de toutes les choses conditionnées : la réalité du changement

constant, la nature insatisfaisante de tout ce qui existe et l'absence complète d'un soi, ou âme, permanent. Ces caractéristiques ne sont plus une théorie. Nous les reconnaissons comme étant des vérités essentielles. En jhana, la pleine conscience et la concentration travaillent ensemble pour dissoudre toutes les barrières et parvenir à la réalisation.

L'équanimité

L'équanimité ressemble au point d'équilibre de l'aiguille d'une balance à l'ancienne. Sur l'un des plateaux, nous mettons une certaine quantité de riz. Sur l'autre, nous plaçons un poids en métal. Nous ajustons la quantité de riz jusqu'à ce que l'aiguille soit parfaitement verticale sur le cadran de la balance. Nous savons alors que la quantité est juste.

Ce point d'équilibre est l'équanimité. Dans les états de jhana, nous nous servons de l'équanimité comme de l'aiguille d'une balance à l'ancienne pour ajuster le développement des autres facteurs d'éveil. Si nous nous rendons compte que l'esprit est paresseux, nous intensifions notre Attention et notre investigation pour stimuler notre énergie et rétablir l'équilibre. Si l'esprit est surexcité, nous nous centrons sur l'accroissement de la joie, de la tranquillité et de la concentration pour accroître notre calme.

L'équanimité dont nous avons l'expérience dans les états de jhana est différente de celle que nous utilisons, dans la méditation vipassana, pour équilibrer les ressentis nocifs et ceux qui sont bienfaisants. L'équanimité fondée sur les objets sensoriels - la forme, les sons, les odeurs, les goûts et les touchers - est appelée «équanimité fondée sur la diversité». Dans les états de jhana, l'équanimité qui apparaît en tant que facteur d'éveil est appelée «équanimité fondée sur l'unité», car elle se focalise sur un objet intérieur unique.

À ce stade avancé du chemin, tous les composants du corps et de l'esprit - les cinq agrégats dans le passé, le présent et le futur - sont exactement semblables. Il n'existe rien qui soit bon, mauvais ou indifférent. Tout est simplement la réalité, impermanente, insatisfaisante et sans soi. Dans cet état d'équilibre parfait, le sutta nous dit: «L'attachement aux objets matériels du monde cesse totalement.»

POINTS CLÉS POUR DÉVELOPPER LA CONCENTRATION

- La concentration qui apparaît dans les états jhaniques en tant que facteur d'éveil se développe à partir de celle que vous commencez à cultiver la toute première fois où vous vous asseyez pour méditer. La concentration est semblable à un muscle qui se renforce quand vous l'utilisez. Voici quelques suggestions pour développer la concentration afin de soutenir chaque stade de votre pratique de la pleine conscience. Tout d'abord, assurez-vous que votre concentration est saine et non affectée par des obstacles tels que l'avidité, la haine et la confusion. Par exemple, la concentration motivée par le désir d'atteindre des états avancés pour voler dans les airs est malsaine.

•

Utilisez l'effort juste pour mettre de

côté les ressentis et les pensées concernant les préoccupations quotidiennes. Souvenez-vous que la vie est aussi brève que l'éclair. Prenez la résolution d'utiliser cette séance de méditation pour vous libérer du cycle de la souffrance.

- Centrez votre esprit sur l'objet de méditation que vous avez choisi, par exemple la respiration, les postures, les parties du corps, les quatre éléments, les trois sortes de ressentis, les cinq obstacles ou les dix entraves.
- Gardez votre esprit dans l'instant présent. Exercez sans relâche un effort pour maintenir votre esprit centré sur l'objet que vous avez choisi. Si vous vous rendez compte qu'il s'est éloigné de votre objet, ramenez-le sur lui, calmement, mais avec fermeté.
- Soyez plein d'ardeur et de zèle. Si vous découvrez que votre esprit est paresseux ou somnolent, utilisez l'effort pour réveiller votre enthousiasme. Si vous vous rendez compte qu'il est surexcité ou dispersé, centrez-le sur votre respiration jusqu'à ce qu'il se calme.
- Soyez particulièrement vigilant envers les cinq obstacles - le désir, l'aversion, les soucis, la paresse et le doute. Si l'un d'entre eux est présent, développez son opposé. Par exemple, surmontez l'avidité avec des pensées de générosité et la haine avec des pensées d'amitié- bienveillance. Une fois que l'obstacle a disparu, recentrez l'esprit sur l'objet que vous avez choisi.
- Votre but est d'utiliser la concentration comme un puissant moyen d'entrer dans la connaissance des trois caractéristiques universelles de chaque expérience: le changement constant, la

nature insatisfaisante de toutes les choses conditionnées et l'absence d'un soi, ou âme, permanent, qui soit conscient de l'une de ces caractéristiques.

- À mesure que votre concentration s'approfondit, l'esprit perd progressivement son intérêt pour les autres choses et devient capable de se centrer sur l'objet de méditation pendant des périodes de plus en plus longues.
- À ce stade, vous ne devez pas analyser les détails de votre expérience. Centrez simplement votre attention sur l'objet que vous avez choisi.
- Chaque fois que vous pratiquez la concentration saine, maintenir votre focalisation devient plus facile, Aussi courte que votre concentration ait été, vous devriez être heureux de ce que vous avez accompli. La concentration et la pleine conscience travaillant de concert purifient l'esprit et aident à maintenir la suppression des obstacles.
- La concentration vous aide à avoir l'expérience directe de la vérité du message du Bouddha. Cette expérience vous motive pour développer des stades de concentration plus profonds, pour parvenir à des intuitions encore plus profondes.

Quatre vérités et huit marches

Après avoir atteint l'éveil, le Bouddha réfléchit aux vérités profondes du Dhamma qu'il avait réalisées. Il vit que la plupart des êtres étaient tellement immergés dans l'ignorance que même s'il révélait ces vérités, les gens ne pourraient pas les comprendre. Alors, il décida de garder le silence.

Mais ensuite, il pensa en lui-même :

« Bon, il y a quelques êtres qui ont peu de poussière dans les yeux. Ils sont comme des lotus dans un étang. Certains ressemblent à de minuscules bourgeons profondément immergés dans l'eau boueuse. D'autres sont à mi-chemin de la surface. D'autres ont émergé, bien qu'ils ne soient pas encore prêts à fleurir. Mais il y en a quelques-uns qui sont prêts à fleurir. Pour leur bien, je vais enseigner le Dhamma. »

Dans le premier enseignement qu'il donna, au Parc aux cerfs, près de

Vanarasi, le Bouddha exposa ce qui fut ensuite connu comme les Quatre Nobles Vérités. Pendant ses quarante-cinq années d'enseignement, il expliqua ces quatre idées de nombreuses fois. La pleine conscience de celles-ci et des huit marches de la voie du Bouddha est la clé de notre propre paix intérieure et de notre libération.

Quelles sont donc ces vérités? En bref, la première est la *souffrance*, c'est-à-dire l'insatisfaction ou le manque de bonheur que nous ressentons inévitablement dans notre vie, La seconde est l'origine ou la *cause* de cette souffrance: notre propre esprit indiscipliné, avide. La troisième est la *cessation*, la vérité du fait qu'en éliminant le désir et l'avidité il est possible de mettre fin à notre souffrance. La quatrième est la *voie*, les huit marches que nous devons gravir consciemment pour parvenir à ce but.

La pleine conscience des Quatre Nobles Vérités

Bien des gens ont plus de facilité à penser aux problèmes des autres qu'à penser aux leurs. «Regardez l'état du monde, disent-ils. Il est plein de maladies, de famines, de chômage, de divorces, de guerres, de cataclysmes et d'autres événements terribles. » Des problèmes comme les tremblements de terre et les épidémies paraissent si réels et immédiats qu'il est facile de ressentir de la compassion pour les victimes. Naturellement, c'est une chose merveilleuse que d'être ému par la souffrance des autres et de faire ce que nous pouvons pour leur apporter notre aide. Mais, parfois, notre sollicitude est une façon d'oublier ou d'ignorer la souffrance dont nous faisons nous-mêmes l'expérience quotidiennement.

Le message de la *première noble vérité* énoncée par le Bouddha est que tous les êtres éprouvent de la souffrance. Toutes les souffrances ne sont pas catastrophiques. La plus grande part est très ordinaire. Le sutta sur les Quatre Fondements de la pleine conscience en cite de nombreux exemples. Nous souffrons parce que nous faisons l'expérience du vieillissement, de la maladie, de la mort. Nous souffrons physiquement et psychologiquement en raison de toutes sortes de difficultés. Nous éprouvons régulièrement de la tristesse, de la peine. En essence, nous souffrons chaque fois que nous sommes confrontés à quelque chose ou à quelqu'un qui est désagréable ou dangereux et chaque fois que nous sommes séparés de ce qui nous est agréable ou rassurant, qu'il s'agisse d'une personne ou d'une chose.

En y réfléchissant un moment, nous pouvons tous établir une liste de nombreux exemples personnels de souffrances que nous avons vécues. Que nous les appelions tension, anxiété, dépression, maladie chronique, peur ou nervosité, la première vérité du Bouddha nous rappelle que, dans notre état non éveillé, la souffrance est inévitable.

La pleine conscience nous aide à reconnaître que le désir ou l'attachement son sous-jacents à toutes ces formes de souffrance. Tous les cinq agrégats tombent malades, vieillissent et meurent à chaque instant. Parce que nous sommes attachés au corps, quand il vieillit ou tombe malade nous

souffrons de douleurs physiques et d'angoisse émotionnelle. Parce que nous souhaitons conserver des ressentis agréables et éviter ceux qui sont douloureux, les hauts et les bas inévitables de la vie nous dépriment et nous rendent malheureux. Chaque perception de la beauté - et même la pensée la plus brillante ou délicieuse - apparaît pendant un instant et disparaît ensuite. Si nous nous attachons à l'un des agrégats, il devient un agrégat d'attachement - et la cause de la souffrance. La vérité est : c'est à nous de choisir. Quand nous ne nous attachons pas, nous ne souffrons pas. La pleine conscience de cette constatation est la *deuxième noble vérité*.

Cependant, la souffrance peut cesser, comme l'a promis le Bouddha dans sa *troisième noble vérité*. Ainsi qu'il l'a expliqué, le bonheur est la paix que nous éprouvons lorsque notre esprit est libre d'états négatifs - avidité, haine, confusion, naissance, croissance, vieillesse, mort, chagrin, lamentation, douleur, détresse et désespoir. Lorsque nous renonçons à notre soif de plaisirs des sens, nous cessons de souffrir à leur suite. L'œil et la vue, l'oreille et les sons, le nez et les odeurs, la langue et les goûts, le corps et les touchers, ainsi que l'esprit et les phénomènes mentaux de toutes sortes, mettent en mouvement l'enchaînement des événements qui conduisent à l'avidité et aux autres états négatifs. Mais, lorsque notre pleine conscience nous aide à reconnaître que chaque expérience, aussi délicieuse ou horrible soit-elle, ne dure qu'un instant, nous court-circuitons ce processus. La souffrance cesse et nous demeurons en paix, dans la connaissance de la réalité telle qu'elle est : impermanente, insatisfaisante et sans soi.

La pleine conscience du Chemin Octuple

La *quatrième noble vérité* est le Chemin Octuple du Bouddha. Dans le Sutta des Quatre Fondements de la pleine conscience, les Quatre Nobles Vérités sont mentionnées à la fin des sept facteurs d'éveil. Cette position a un sens, qui est excellent. Lorsque nous avons l'expérience du dernier des sept facteurs, l'esprit équilibré de l'équanimité, nous pouvons voir notre propre souffrance clairement. Nous cessons d'être prisonniers du film de notre vie. Nous voyons également comment nous créons notre souffrance et comprenons qu'elle peut prendre fin. Ces réalisations sont le fondement de notre pratique des huit marches du chemin du Bouddha. Ces marches sont assez faciles à énumérer, mais chacune constitue un sujet vaste et profond, qui demande une compréhension de nombreux aspects des enseignements qui s'y rattachent. Une discussion détaillée de chacune d'entre elles se trouve dans mon livre *Les Huit Marches vers le bonheur*. En voici la liste :

- *La compréhension juste* : nous nous rendons compte que chaque action que nous effectuons est une cause qui entraîne un effet. Nous reconnaissons qu'il nous revient de créer les causes de la vie heureuse que nous souhaitons

avoir maintenant et dans l'avenir.

- *La pensée juste:* nous cultivons des pensées positives telles que la générosité ou le lâcher-prise, l'amitié-bienveil- lance et la compassion.
- *La parole juste:* nous disons la vérité et évitons les paroles dures ou malveillantes et les bavardages futiles.
- *L'action juste:* nous menons une vie moralement saine, nous nous abstenons de tuer, de voler, d'inconduite sexuelle et des substances qui obscurcissent la conscience.
- *Les moyens d'existence justes:* nous choisissons une profession respectant des valeurs éthiques et nous nous conduisons au travail avec honnêteté et intégrité.
- *L'effort juste:* nous empêchons et surmontons de manière incessante les états d'esprit négatifs et nous cultivons et maintenons ceux qui sont positifs.
- *L'Attention juste:* nous pratiquons la méditation de la pleine conscience chaque jour et la développons pour en faire notre approche de la vie quotidienne.
- *La concentration juste:* nous entraînons notre esprit à se focaliser sur un point unique afin de pouvoir atteindre les états jhaniques de concentration profonde.

Seule la pratique diligente de ces huit aspects de la voie permet d'atteindre les états qui conduisent à l'illumination.

Les fruits du Chemin

Comme nous le dit le sutta sur les Quatre Fondements de la pleine conscience :

« Si une personne développait correctement ces quatre fondements pendant sept ans [...] ou même pendant sept jours, elle pourrait s'attendre à l'un de ces deux fruits soit la connaissance ultime ici et maintenant soit, si une trace d'attachement demeurerait encore, l'état de non-retour. »

Le mot «correctement» nous dit que la pratique de la voie demande des efforts. Il est certainement plus facile de prolonger nos mauvaises habitudes confortables. Mais la présence attentive à nos propres expériences nous

enseigne qu'en réduisant l'avidité, l'aversion et les autres états négatifs, nous réduisons aussi notre insatisfaction et notre souffrance. La pleine conscience nous motive pour faire des efforts afin d'atteindre le but ultime de l'extinction de la souffrance, une fois pour toutes.

À mesure que se renforce notre capacité à pratiquer la concentration, les fruits de la pratique commencent à apparaître. D'abord, nous harmonisons les quatre bases de la réalisation - désir, effort, esprit et investigation. En essence, notre désir de mettre fin à notre souffrance et l'effort énergique que nous consacrons à notre méditation doivent être en parfait équilibre. Notre capacité à nous concentrer pour pouvoir analyser les phénomènes ne doit être ni trop tendue ni trop lâche. Lorsque ces facteurs sont en parfait équilibre, l'esprit devient de plus en plus ouvert, clair et lumineux, et nous développons *iddhipada*, les pouvoirs spirituels. Ils nous aident à détruire les entraves à mesure que nous progressons vers des états de plus en plus élevés.

Le chemin de l'illumination comporte quatre stades conclusifs: l'entrée dans le courant, l'unique retour, le non- retour et l'arahant. Lorsque notre pratique du Noble Chemin Octuple devient de plus en plus profonde, nous progressons à travers ces niveaux de réalisation.

L'entrée dans le courant

Le premier niveau auquel nous parvenons s'appelle l'entrée dans le courant.

Une fois, le Bouddha dit au Vénérable Sariputta:

«Sariputta, ceci se dit: "Le courant, le courant." Mais, Sariputta, qu'est-ce que le courant?

« Ce Noble Chemin Octuple, Vénérable, est le courant, répliqua Sariputta.

« Bien, bien, Sariputta, dit le Bouddha. Maintenant, Sariputta, ceci se dit: "Celui qui entre dans le courant, celui qui entre dans le courant." Maintenant, Sariputta, qui est celui qui entre dans le courant?

« Celui qui connaît ce Noble Chemin Octuple, Vénérable, est celui qui entre dans le courant.

»

Ce passage est extrêmement important. Le Noble Chemin Octuple est le «courant» dans lequel nous entrons, celui qui nous mène à l'éveil. Lorsque nous avons médité pendant une durée considérable, notre esprit devient peu à peu clair. Les doutes disparaissent. Nous voyons très clairement la relation entre la convoitise et la souffrance. En réalité, les deux paraissent presque identiques.

Nous pratiquons alors le Sentier avec une confiance affermie. La bonne moralité devient une seconde nature. Nous nous abstenons de toute atteinte à la vie, de prendre ce qui n'est pas donné et de nous laisser aller à une conduite sexuelle incorrecte. Nous abandonnons les paroles mensongères, celles qui créent des divisions, les paroles dures et les bavardages futiles. Nous cultivons les pensées positives et surmontons sans relâche les états d'esprit négatifs. Nous développons les états positifs.

En raison de ces bonnes actions corporelles, verbales et mentales, les trois premières entraves sont détruites - la croyance en un soi permanent, le doute sceptique et l'attachement aux rituels. Nous comprenons que les cinq

agrégats sont de la même nature, apparaissant et disparaissant. Nous n'avons aucun désir de revivre une nouvelle fois l'expérience douloureuse de la naissance, du vieillissement et de la mort. Notre seul but est la libération du samsara et de son cycle de souffrance, Nous pouvons honnêtement nous dire: «J'en ai fini de l'enfer, fini du monde animal, fini du domaine des fantômes, fini du plan de la souffrance, des mauvaises destinées, du monde d'en bas. Je suis entré dans le courant, ma destinée n'est plus figée, ma destination est l'illumination.»

L'unique retour

Au deuxième stade, la pleine conscience nous aide à être de plus en plus conscients de chaque instant de changement dans les cinq agrégats. Il s'ensuit que les parties les plus évidentes ou grossières des deux entraves suivantes, l'avidité pour les plaisirs sensoriels et la haine, sont détruites. Nous devenons «celui qui ne revient qu'une fois». Cette appellation veut dire que nous renaîtrons dans le monde humain au plus une fois encore avant de parvenir à l'illumination.

Le non-retour

Au troisième stade, notre concentration profonde en méditation détruit les aspects subtils restants de l'avidité et de la haine. Nous devenons «celui qui ne reviendra pas». Nous ne renaîtrons plus jamais dans le monde humain.

Au lieu de cela, nous renaîtrons dans une sphère pure, que certaines traditions nomment «champ pur». Là, nous poursuivrons notre pratique vers la libération complète.

L'arahant

Au stade final du chemin, les cinq entraves restantes sont détruites par notre concentration méditative profonde. Nous n'avons plus soif d'une renaissance dans un monde de matière subtile ou immatériel. Nous surmontons les entraves de la vanité et de l'agitation subtiles. L'esprit est si aiguisé, si clair, si lumineux que nous pouvons voir toutes les Quatre Nobles Vérités opérer comme une seule unité - la souffrance, sa cause, sa fin et le chemin qui y mène.

Enfin, notre esprit rejette complètement la notion qu'un soi puisse être trouvé où que ce soit dans les cinq agrégats. Les derniers voiles de l'ignorance des Quatre Nobles Vérités sont détruits et nous devenons un arahant - celui qui est complètement libéré de ta souffrance. Nous avons atteint le but du chemin. Nous savons que «la naissance est terminée, la vie sainte a été vécue, ce qui devait être fait a été fait, il n'y a rien de plus ici».

Ainsi que l'expliquait le Vénérable Sariputta: «Pour l'arahant, ami, il n'y a rien de plus à faire et aucune répétition de ce qu'il a déjà fait.» La souffrance en cette vie et en toutes les vies futures est terminée, comme l'affirmait Sariputta : «Quand ces choses sont développées et cultivées, elles mènent à

une demeure agréable en cette vie même, ainsi qu'à la pleine conscience et à la claire compréhension. »

Il n'y a qu'une seule entrée vers ces réalisations - la pratique fervente des Quatre Fondements de la pleine conscience.

POINTS CLÉS POUR PRATIQUER LA VOIE

- La meilleure façon de réviser les principaux points des Quatre Fondements de la pleine conscience est de lire ou de réciter la version courte du Sutta donnée après l'introduction.
- La pleine conscience vous donne la vision intérieure des caractéristiques de tout ce qui existe : impermanence, insatisfaction et absence de soi.
- Vous parvenez à cette vision en utilisant la pleine conscience pour explorer votre corps, vos ressentis, vos pensées et tous les phénomènes.
- Le meilleur moyen de commencer l'entraînement à la pleine conscience est de méditer sur la respiration, car elle est toujours présente et facile à observer. Quand votre esprit est uni à la respiration, il est dans l'instant présent.
- La pleine conscience et la claire compréhension révèlent que les trente-deux parties du corps sont composées de quatre éléments qui sont en changement constant. Le corps étant soumis à la croissance, au déclin, à la maladie et à la mort, il ne peut pas apporter une satisfaction durable. Point d'importance majeure: le corps «ne m'appartient pas, il n'est pas Je, et il n'est pas mon soi.»
- La pleine conscience des ressentis vous aide à vous rendre compte que la souffrance naît des réactions habituelles de l'esprit à trois sortes de ressentis - le désir de ressentis agréables, le rejet de ceux qui sont

désagréables et l'expérience d'un sentiment confus de «soi» dans les ressentis neutres. Comme toute chose, les ressentis apparaissent, parviennent à maturité et disparaissent.

- La pleine conscience de l'esprit vous aide à devenir conscient que vos pensées et vos états d'esprit sont aussi constamment changeants.
- Quand vous cultivez la pleine conscience des dhammas, ou phénomènes, vous devenez conscient de l'apparition et de la disparition des cinq obstacles, des dix entraves, des cinq agrégats, des six sens et de leurs objets, des sept facteurs d'éveil, des Quatre Nobles Vérités et des huit marches de la voie bouddhique.
- La pratique correcte de la pleine conscience des Quatre Fondements de l'Attention vous mène au nibbana, à la libération, à la cessation complète de la souffrance. Le Bouddha a fait la promesse qu'il est possible de parvenir à ce résultat dans cette vie même. La pratique correcte de la pleine conscience soulage également la souffrance en ce moment même et rend la vie plus agréable.
-

Glossaire

AGRÉGATS : cinq composants traditionnels du corps et de l'esprit - forme, ressenti, perception, pensée et conscience.

Arahant : méditant avancé qui a atteint le but de la libération de la souffrance.

Bhikkhu : moine pleinement ordonné. Un membre du *Sangha* du Bouddha, ou communauté des disciples.

BOJJHANGA (facteur d'éveil): en pali, les sept facteurs d'illumination (ou d'éveil) - pleine conscience, investigation, énergie, joie, tranquillité, concentration et équanimité. Ce mot vient de bodhi, qui signifie «illumination», et *anga*, «membre».

CESSATION: fin. C'est la troisième Noble Vérité, la promesse que la souffrance a une fin. La cessation sans renaissance ultérieure est le *nibbana*, la libération, l'affranchissement de la souffrance.

CONCENTRATION D'ACCÈS: capacité améliorée à centrer l'attention exclusivement sur la respiration ou sur un autre objet, pendant des durées de plus en plus longues. Elle se situe à la frontière entre la méditation ordinaire et les états jhaniques de concentration profonde.

CONFUSION: croyance erronée en un soi, ou âme, existant de manière permanente. Nous croyons qu'il doit y avoir quelque chose de réel et de permanent, appelé *Je* ou *moi*, qui est identique au

corps et à l'esprit ou intérieur au corps et à l'esprit (appellations utilisées dans ce livre: illusion, confusion, ignorance).

DÉTACHEMENT; opposé de l'attachement. C'est l'une des dix perceptions spéciales qui apparaissent avec la pratique de la méditation *vipassana*, Conscient que tout ce qui apparaît en raison de causes et de conditions est impermanent, insatisfaisant et sans soi, vous faites l'expérience du détachement et abandonnez la croyance que l'attachement à quoi que ce soit dans ce monde puisse vous rendre heureux d'une manière permanente.

DHAMMA (avec majuscule) : enseignements du Bouddha.

DHAMMA (sans majuscule) : phénomène. Également véritable nature des phénomènes, selon l'enseignement du Bouddha - sa vision profonde que tous les phénomènes conditionnés sont impermanents, sources de souffrance et sans soi.

ENTRAVE : dix habitudes profondément implantées dans l'esprit non éclairé (non éveillé), qui nous lient à une vie insatisfaisante après l'autre,

ENTRÉE DANS LE COURANT : premier stade sur le chemin de la libération complète. Il est caractérisé par la clarté et la confiance dans le Noble Chemin Octuple du Bouddha.

IDDHIPADDA: pouvoirs spirituels qui se développent et résultent de la concentration profonde en méditation. Ils nous aident à détruire les entraves et à atteindre des stades de réalisation de plus en plus élevés.

IGNORANCE: absence de connaissance des découvertes fondamentales du Bouddha - en particulier des Quatre Nobles Vérités.

ILLUMINATION : libération pleine et entière de la souffrance. En parvenant à l'illumination, le Bouddha et les arahants sont parvenus à la cessation. Ayant éliminé les entraves qui lient au cycle des naissances et des morts, ils ne renaîtront plus sous quelque forme que ce soit, où que ce soit.

JHANA(S) : stade(s) de profonde concentration en méditation qui mène(nt) les méditants, au-delà de la pleine conscience ordinaire, à une série d'états profondément tranquilles, harmonieux et puissants.

KAMMA : principe universel de cause à effet. Nos innombrables actions corporelles, verbales et mentales sont des causes. Notre vie actuelle et tout ce qui nous arrive sont des effets qui naissent de causes que nous avons créées en cette vie ou en des vies antérieures. En général, les bonnes actions mènent à de bons résultats et les mauvaises à de mauvais résultats.

LIBERATION : libération complète de la souffrance, ou *nibbana*. L'état libéré du cycle des naissances et des morts récurrentes dans le *samsara*, qui sont générées par le *kamma* et l'avidité.

MEDITATION DE LA VISION INTERIEURE : également nommée méditation *vipassana*, ou méditation de la pleine conscience (*mindfulness*). C'est une observation focalisée d'un objet, qui nous mène à la connaissance intuitive de la nature du corps, des ressentis, des pensées et des phénomènes.

METTA: en pali, état d'esprit caractérisé par l'amitié- bienveillance. En sanskrit, *maitrī*.

NIBBANA: but du chemin - libération, extinction de la confusion, libération du cycle, vie après vie, des naissances et des morts. Dans certaines traditions bouddhistes, *nirvana*.

Noble Chemin Octuple: quatrième Noble Vérité du Bouddha, huit marches vers la libération de la souffrance - compréhension, pensée, parole, action, moyens d'existence, effort, attention et concentration justes.

NON-RETOUR: troisième niveau de réalisation sur le chemin de la libération. Un méditant qui parvient à cet état ne renaîtra jamais plus dans le monde humain. Sa renaissance aura lieu dans un monde pur, où il poursuivra sa pratique pour parvenir à la libération complète.

OBSTACLES: tendances négatives qui bloquent notre progression spirituelle et interfèrent avec notre capacité de concentration. En font partie: le désir sensoriel, la malveillance, la paresse et la torpeur, l'agitation et les soucis, le doute sceptique. La concentration méditative supprime temporairement les obstacles, mais seuls les états jhaniques de concentration profonde peuvent les éliminer.

PALI: ancienne langue des écritures du bouddhisme theravada.

PRODUCTION CONDITIONNÉE : ce qui dépend pour exister de causes et de conditions impermanentes et constamment changeantes. Tous ces phénomènes apparaissent, durent un certain temps et disparaissent ensuite.

QUATRE NOBLES VERITES : premier enseignement majeur donné par le Bouddha après son illumination, au Parc aux cerfs, près de Vanarasi. 1/La vérité de l'existence de la souffrance. 2/La vérité de la cause de la souffrance. 3/La vérité de la cessation, ou fin de la souffrance. 4/Le Noble Chemin Octuple - la méthode pas à pas pour mettre fin à la souffrance.

SAMATHA: méditation de la concentration. Parfois traduit par «paisible demeure». L'esprit, centré sur un seul objet, supprime les obstacles, est calme, paisible et lumineux.

Samsara: cycle, vie après vie, de la naissance, de la maladie, du vieillissement et de la mort,

caractérisé par la souffrance.

SATI: attention. «Se souvenir» en pali. Peut également être traduit par «pleine conscience». Porter une attention directe, non verbale, d'instant en instant, à ce qui se produit.

Sunnata: vide de soi. La sagesse qui voit qu'il n'y a pas de soi permanent, ou âme, et que tout ce qui existe dans le samsara, y compris chaque être humain, est impermanent, insatisfaisant et sans soi.

SUTTA: écriture bouddhique, en particulier une narration ou un discours considéré traditionnellement comme ayant été donné par le Bouddha ou l'un de ses disciples bien connus.

Theravada: tradition bouddhique «des anciens», qui pratiquent la méditation comme un chemin vers le **nibbana**, la libération permanente de la souffrance. Elle est fondée sur les écritures en pali et elle est largement pratiquée au Sri Lanka, au Myanmar, en Thaïlande, au Laos, au Cambodge, ainsi que dans de nombreux centres en Occident.

UNIQUE RETOUR: deuxième niveau de réalisation sur le chemin de la libération. Un méditant qui parvient à ce stade ne renaîtra, au plus, qu'une seule fois encore dans le monde humain avant de parvenir à la libération.

VIPASSANA: vision intérieure, intuitive, en particulier de la véritable nature du soi et des phénomènes. La réalisation que tout ce qui est conditionné est impermanent, insatisfai-

Notes

[←1]

Nous avons retenu le mot Attention (écrit avec une majuscule) pour traduire l'anglais *mindfulness* - littéralement «plénitude mentale» - utilisé par l'auteur pour rendre le pali *Sati*. Cette Attention doit être comprise comme distincte de l'attention ordinaire que nous connaissons. [NdT]